



FACULDADE DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
CURSO DE PSICOLOGIA

COMPREENDENDO A AUTO-ESTIMA NO
ENFOQUE DA GESTALT TERAPIA

MARIA LIDIA DE CARVALHO

Brasília
Novembro de 2007

MARIA LIDIA DE CARVALHO

**COMPREENDENDO A AUTO-ESTIMA NO
ENFOQUE DA GESTALT TERAPIA**

Monografia apresentada como parte dos requisitos necessários para conclusão do curso de graduação em Psicologia do UniCEUB – Centro Universitário de Brasília. Professora orientadora: Dra. Carlene Maria Dias Tenório.

Brasília
Novembro de 2007



FACULDADE DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
CURSO DE PSICOLOGIA

Esta monografia foi aprovada pela comissão
examinadora composta por:

A Menção Final obtida foi:

Brasília
Novembro de 2007

A todos que, descobrindo-se merecedores de um viver saudável e pleno, passaram a cuidar de sua auto-estima, abandonando velhos e repetitivos padrões de comportamentos improdutivos, permitindo o aparecimento de novas formas de crença e ação, e assim, tornaram-se eles mesmos.

Agradecimentos

Ao Poder Superior, primeiramente, pela vida, minha e de todos que me cercam.

Aos meus pais que, amorosamente, possibilitaram minha vinda a este mundo. Meu pai, *im memoriam*, que me ensinou a busca por um viver digno. Minha mãe, muito me ensinou ao produzir sua revolução silenciosa com sua sabedoria maternal, força moral conjugada com simplicidade e dignidade. Ambos, com todas as dificuldades, muito lutaram para me oferecer apoio e suporte afetivo e espiritual, para que eu pudesse seguir em frente na caminhada que juntos iniciamos.

Aos meus irmãos e irmãs pelo que há de especial e único em cada um.

Ao meu único filho, com quem mais aprendi do que ensinei.

Aos meus sobrinhos por quem tenho muito carinho.

A Carlene Maria Tenório Dias, professora e orientadora que, com competência, “paciência de Jó”, “sabedoria de Salomão” e bom humor, ajudou-me na elaboração deste trabalho que me possibilitou vislumbrar condições para libertar-me das teias que rompem o fluxo natural da vida em busca de um viver mais pleno.

Às amigas que ganhei na faculdade, Maria de Fátima dos Santos e Orides Alves da Fonseca, pela amizade e colaboração ao longo do curso e por mostrar-me, com bondade, que novas e verdadeiras amizades são possíveis e necessárias.

A todos professores e colegas com quem convivi na faculdade, dos quais ganhei novos e valiosos ensinamentos, e guardarei carinhosas lembranças.

Aos clientes, que me aceitaram e que me ajudaram nos meus primeiros passos desta profissão, a minha gratidão e carinho especiais.

Aos colegas de trabalho, pelo apoio, amizade e torcida pelo sucesso deste novo caminho.

Às minhas amigas Margarida e Celina pela dedicação, apoio, cumplicidade e companheirismo com que me presenteiam desde que nos conhecemos.

A todos aqueles que, direta ou indiretamente, contribuíram para a realização deste trabalho.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	1
DESENVOLVIMENTO	
1. O Conceito e o Desenvolvimento da Auto-estima e Suas Interferências no Comportamento.....	3
1.1 Conceituando a auto-estima.....	3
1.2 O desenvolvimento da auto-estima.....	6
1.3 A interferência da auto-estima no comportamento.....	13
2. O Self e o Eu no enfoque da Gestalt Terapia.....	16
2.1 Conceituando o Self.....	16
2.2. As funções do Self.....	18
2.3 Definições e funções do Eu.....	20
2.4 O Eu e seu processo de desenvolvimento e integração.....	22
2.5 O Eu primário e os eus secundários	25
3. O desenvolvimento da personalidade no enfoque da Gestalt Terapia.....	30
4. A construção da auto-estima no enfoque da Gestalt Terapia.....	40
5. A mudança do funcionamento psíquico no enfoque da Gestalt Terapia	46
CONCLUSÃO	55
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	59

Introdução

Nenhum ser humano traz consigo, ao nascer, qualquer conceito ou sentimento a seu respeito e muito menos idéias sobre bem ou mal, bom ou ruim, feio ou bonito, grande ou pequeno, mas, em pouco tempo, consegue perceber se é amado ou não, se é aceito ou não pelo seu meio. Na opinião de Silva e Marinho (2003), não há geração espontânea de sentimentos, eles resultam das interações sociais e ambientais.

A auto-estima é um sentimento de valoração oriundo de percepções do indivíduo, de como ele é recebido pelas pessoas de sua convivência e de como elas reagem diante de suas manifestações no ambiente, o que pode resultar tanto em um conceito positivo como negativo de si mesmo.

Muitas vezes o indivíduo se depara com um mundo complexo em que os principais elementos, que o ajudarão na construção do conceito de si mesmo e de sua auto-imagem, nada mais são que um emaranhado de bem-me-quer, mal-me-quer, bem-me-quer, mal-me-quer, que, além de contribuir para a formação distorcida do auto-conceito, constituem-se experiências de dores emocionais profundas.

A formação da auto-imagem depende das interações com o meio e de como os outros recebem e reagem às manifestações do indivíduo, no decorrer de seu desenvolvimento. Se a criança é amada, respeitada e aprovada pelos outros, desenvolverá por si bons sentimentos. Se é rejeitada, dificilmente terá um conceito positivo de si, na maioria das vezes passará a se ver como inadequada, inferior, valendo menos que os demais.

O estudo do desenvolvimento da auto-estima, no enfoque da Gestalt Terapia é a proposta deste trabalho e tem como base os conceitos delineados por esta abordagem que apontam como fator determinante da construção do auto-conceito individual a participação ambiental, familiar e social, especialmente os acontecimentos ocorridos nos primeiros anos de vida, quando a criança está sob total dependência de cuidados por parte dos adultos.

Nessa fase, a abordagem gestáltica mostra como as necessidades da criança podem não ser atendidas e como, na maioria das vezes, ela é obrigada a engolir, sem mastigar, experiências incompatíveis com as suas necessidades, elementos tóxicos que vão contribuir para a alienação de partes importantes de sua personalidade.

O conceito de contato, que na sua gênese é a forma como a pessoa se relaciona com ela mesma e com o mundo exterior, é um conceito de grande abrangência na abordagem

gestáltica. Para esta abordagem, as interrupções de contato, principalmente a introjeção, podem se tornar a base do sentimento de baixa auto-estima, na medida em que impossibilita o indivíduo de ter um contato saudável com o meio externo que impede as realizações e o bem estar do mesmo.

No primeiro capítulo, o sentimento de auto-estima é definido por estudiosos do assunto, que também descrevem a sua estruturação, situando seu nascimento ainda na infância. O segundo capítulo define os conceitos e mostra como se estruturam o Self e o Eu no enfoque da Gestalt Terapia, esclarecendo como as experiências vividas no período desta estruturação tornam-se a base, tanto para a alta, como para a baixa estima por si mesmo. O desenvolvimento da personalidade, de acordo com os pressupostos da Gestalt Terapia, é o assunto do capítulo terceiro, que descreve essencialmente o impacto da socialização sobre o indivíduo que, em sua fase de dependência total, pode ser obrigado a abafar todo o seu potencial.

O quarto capítulo trata da construção da auto-estima exclusivamente sob o ponto de vista da Gestalt Terapia, que enfatiza a influência dos pais ou cuidadores e o papel da auto-imagem idealizada e das interrupções de contato na formação da auto-estima. Os mecanismos presentes, tanto na constituição como na manutenção da baixa auto-estima, são, portanto, objetos de estudo deste capítulo.

Mudar, para a Gestalt Terapia, é tornar-se quem se é, e o quinto capítulo tem sua ênfase na premissa e na idéia de que a mudança é uma escolha pessoal que envolve prescindir do apoio ambiental em favor do auto-apoio.

Na conclusão, a compreensão da baixa auto-estima é tratada numa visão ampla, entrelaçada com os conceitos da Gestalt Terapia que permitem a compreensão de sua formação e como a pessoa poderá superar sua baixa auto-estima e prosseguir transformando-se para um viver saudável e pleno.

Resumo

O presente trabalho foi desenvolvido com o objetivo de compreender o conceito e a construção da auto-estima, principalmente a baixa auto-estima e suas implicações nas relações do indivíduo com os outros e com ele mesmo. Além disso, o propósito desse trabalho foi abordar a questão da baixa auto-estima no enfoque da Gestalt Terapia. Para isto foram estudados os conceitos de Self e eu, bem como os aspectos referentes ao desenvolvimento da personalidade segundo esta abordagem. Antes, porém, a partir de uma leitura crítica de vários autores, o conceito e o desenvolvimento da auto-estima foram abordados, com o objetivo de compreender como este sentimento interfere, não só na formação da personalidade, mas também no modo como a pessoa vivencia seu dia a dia e suas relações com o meio, promovendo ou dificultando a sua auto-realização. A reflexão teórica sobre a construção da baixa auto-estima, a partir dos pressupostos da abordagem gestáltica, permitiu a compreensão de que a baixa auto-estima apresenta subprodutos que diminuem a disposição para fazer contatos não interrompidos. A conclusão apresentada pela autora mostra que a auto-estima é um sentimento e uma imagem construídos pela própria pessoa a respeito de si mesma, com base nas experiências vividas em seu contexto familiar e social. Foi possível concluir também que experiências desqualificadoras, vivenciadas na infância como verdadeiros impasses existenciais, promovem a introjeção de mensagens tóxicas a respeito de si mesmo, contribuindo significativamente para a formação de um auto-conceito negativo, com repercussões por toda a vida do indivíduo e que o caminho da reconstrução da auto-estima envolve elementos básicos como cognição, emoção e ação, os quais o ajudarão a alcançar sua totalidade.

1. O Conceito e o Desenvolvimento da Auto-estima e suas Interferências no Comportamento

1.1 Conceituando a auto-estima.

O termo auto-estima é bastante conhecido e utilizado na linguagem cotidiana e na psicologia. Na busca de uma definição precisa encontra-se em Ferreira (1999) registrado o seguinte sinônimo: valorização de si próprio e amor próprio. Já no Dicionário da Academia de Letras de Lisboa (2001), o sinônimo de auto-estima é apreço, consideração que uma pessoa tem por si própria; e como é possível observar, ambos os dicionários mantêm o mesmo sentido do termo. É por essa idéia relacionada ao sentimento de consideração por si mesmo, que este trabalho será direcionado.

A auto-estima é definida por Moysés (2001), como um sentimento de valor decorrente da percepção que o indivíduo tem de si mesmo. A autora associa o conceito de auto-estima com o de autoconceito devido a uma certa semelhança e dependência entre os dois. Diz a autora: “Formou-se assim um certo consenso de que o autoconceito é a percepção que a pessoa tem de si mesma, ao passo que auto-estima é a percepção que ela tem do seu próprio valor” (p. 18).

Para Sheehan (2005), a auto-estima pode ser analisada por meio da escala de valores que nos atribuímos. É formada pela autoconsciência que emerge de nós mesmos resultante de nossas experiências sociais, assim “passamos a nos enxergar como as pessoas nos enxergam”. (p.12).

Além disso a autora salienta que este sentimento torna as pessoas excessivamente cautelosas e hesitantes diante da vida, o medo do fracasso não lhes permite correr riscos. Outro aspecto crítico que empobrece a vida dos indivíduos com baixa auto-estima é a dificuldade de lidar com críticas e elogios. Assim, pessoas com este sentimento freqüentemente encontram-se

numa posição desvantajosa: “como desaprovam seu próprio comportamento, acham difícil aceitar elogios e são sensíveis às críticas dos outros” (p.47).

No parecer de Cledes (1995-b), “A auto-estima é nosso senso de dignidade pessoal. Origina-se de todas as idéias, sensações e experiências que reunimos a respeito de nós mesmos durante a vida” (p. 15). A autora enfatiza que ao se observar o comportamento apresentado pela criança, é possível saber como está sua auto-estima; se ela se auto-recrimina ou se suas atitudes não demonstram segurança em si mesma, é sinal de baixa auto-estima.

Ainda segundo Cledes (1995), é grande a influência do autovalor no processo de aprendizagem: “a auto-estima está diretamente relacionada com a quantidade de comportamentos criativos que expressam.” (p.21). Da auto-estima dependerá o relacionamento do indivíduo consigo mesmo, com os outros e o aproveitamento escolar. Nesse ponto é importante observar a presença de um certo movimento circular: uma baixa auto-estima produz baixo rendimento escolar, e este por sua vez, produz a baixa auto-estima.

Segundo Branden (1997), a auto-estima pode ser comparada a uma espécie muito particular de sensação que engloba aspectos pessoais de competência e merecimento:

(...) a sensação de que somos competentes ao lidar com os desafios da vida e somos merecedores de felicidade. (...) de todos os julgamentos pelos quais passamos na vida, nenhum é mais importante do que aquele que fazemos sobre nós mesmos. Nosso conceito próprio tende a ser nosso destino (p.90).

Esse autor considera a auto-estima como um dos sentimentos mais profundos que os indivíduos podem ter sobre eles mesmos, que não depende de habilidade especial e nem de conhecimentos específicos. Considera também, que a baixa auto-estima está relacionada aos grandes problemas psicológicos como: medo de intimidade ou de sucesso, falta de realização na

escola e no trabalho, ansiedade e depressão, abuso de álcool ou vício em drogas, pedofilia, agressão ao cônjuge, suicídio ou crimes violentos.

Branden (2002) especifica as atitudes básicas que transparecem a baixa auto-estima: enquanto os indivíduos com a auto-estima elevada buscam novas fronteiras, aqueles com baixa auto-estima aspiram segurança, não confiam em si e temem os desafios.

A questão das crenças distorcidas, fomentadoras da baixa auto-estima, fica evidente na fala de Scheehan: “os indivíduos com baixa auto-estima estão mais propensos a encarar as coisas pelo lado pessoal e considerar as atitudes dos outros como ataques” (p.67). Tais indivíduos anseiam por feedbacks positivos mas não se acham merecedores.

Balona (2003) amplia a significação do termo auto-estima ao estabelecer uma nítida diferenciação entre uma postura egóica e o verdadeiro sentimento de auto-estima:

O termo auto-estima significa o senso inato de valor pessoal. Não é o mesmo que individualismo egóico ou adoração de si. A liberdade ampla de expressão pessoal permite à pessoa fortalecer a relação sadia consigo mesma. A auto-admiração; o auto-respeito, o sentimento de competência e valor formam o auto-conceito positivo, responsável pela nossa visão de mundo e das outras pessoas (p. 133).

Segundo a autora, a auto-estima, quando saudável, reduz os níveis de ansiedade e, conseqüentemente, constrói um temperamento intimamente mais seguro, apoiado na serenidade.

A auto-estima é vista por Perls (1973/1988) como um instrumento a ser utilizado no contexto terapêutico. O acesso a este sentimento, antes adormecido, é considerado por ele como um importante “meio pelo qual” o indivíduo pode vir a resolver seus problemas atuais e outros que venham a surgir.

1.2 O Desenvolvimento da auto-estima.

De acordo com Moysés (2001), existe um princípio referente à construção e percepção do próprio valor. No caso de uma criança, ela necessita de informações sobre si mesma, que são extraídas de fatores externos e internos a ela mesma. Tanto as opiniões alheias verbalizadas quanto as sutis, colhidas aqui e ali, as reações de alegria, elogios, incentivos e aprovação ou aborrecimento, zangas, repreensões e desaprovação aos seus comportamentos são importantes para a formação de seu auto-conceito. Trata-se de processo cognitivo.

Moysés (2001) comenta que criança geralmente ouve das pessoas do seu convívio que é boazinha, bonitinha ou boba e feia. Então, com o correr do tempo e a repetição de comportamentos em relação à criança, vão sendo incorporados conceitos alheios à sua própria estrutura cognitiva. Desta forma, aquilo que inicialmente era um processo interpessoal é apropriado e assimilado como seu. Como resultado vai, ela mesma, se aplaudir ou se recriminar diante de um sucesso ou insucesso.

A autora utiliza-se do pensamento de Vigotski para ajudar a esclarecer como se dá a formação dos conteúdos mentais, próprios da criança: não ocorre automática e diretamente. Primeiro acontece uma interação dos conteúdos produzidos pela relação com o meio externo com os conteúdos já existentes na mente da criança, pois esta já traz consigo marcas de sua individualidade, e são essas marcas que vão determinar como se dará a internalização dos conteúdos psicológicos. Só então ocorrerá uma mescla do que é social com o que é do individual.

Para Moysés (2001), é importante o reconhecimento das variadas influências, a começar pelo contexto sócio-econômico e cultural, passando pelo grupo familiar e suas interações, chegando até a organização de classe como grupo, para se compreender como se dá a formação da auto-estima de uma criança. Nesse sentido, a autora chama a atenção para a problemática

sofrida pela criança em função dos relacionamentos de âmbito educacional, a qual, pela crueldade presente nas referências negativas de certas brincadeiras, pode minar lenta e gradualmente a auto-estima do indivíduo, o que influencia negativamente seu autoconceito.

Em sua opinião, a tendência inicial de todo ser humano quando bebê é estar bem consigo e conviver com o mundo que lhe rodeia. A qualidade dos relacionamentos é fator de grande importância, pois é nessa época em que “são plantadas as sementes” da auto-estima. Daí a grande importância de um relacionamento nutritivo entre os cuidadores e o indivíduo em formação. Quanto mais saudáveis forem essas interações, mais resultará em sentimento positivo sobre si mesmo. Vale ressaltar que o oposto também é verdadeiro. Se houver fracasso nessa tentativa de construção de laços afetivos, que geralmente é com a mãe, possivelmente terá como resultado a eterna angústia com relação à rejeição ou abandono.

Sheehan (2005) lembra que a maneira de ser da criança, levando tudo ao pé da letra, sem dúvida tem grande peso na formação de autoconceitos e na percepção de si mesma. A criança introjetará as mensagens recebidas da pessoa que tiver o papel significativo em sua vida, não importando se a pessoa também demonstra amor, se quis implicar com ela de modo sério ou de brincadeira, ou por que teve um dia ruim. A criança precisa receber mensagens diretas, claras e consistentes para ter a certeza de que é amada e valorizada.

Neste sentido, Rogers, (citado em Shultz e Shultz 2004), trabalha com o conceito de “pessoas critério”. São pessoas que fazem parte do convívio da criança e das quais ela precisa receber amor e consideração positiva incondicional. A maioria das pessoas critério geralmente estabelece condições de merecimento, às quais a criança tem que corresponder para merecer sua consideração positiva.

Esta consideração positiva, portanto, está dividida em condicional e incondicional. Na consideração positiva incondicional, como o próprio nome lembra, não há condições para o bebê

receber amor, aprovação e esta é melhor representada pela figura materna. Já na consideração positiva condicional, são impostas várias condições para que a criança receba as aprovações de que necessita, caso a criança não as cumpra, não terá a aprovação desejada.

Rudio (2003) descreve várias pessoas que uma criança pode eleger como significativas ou pessoas-critério: em primeiro lugar, os pais, depois uma professora, um amigo. Mais tarde isso é transferido para um namorado, noiva, esposa ou algum profissional de sucesso.. Segundo esse autor, “durante toda nossa vida, necessitamos dessas pessoas-critério e procuramo-las” (...) Geralmente temos mais de uma pessoa critério e, muitas vezes, continuamos a tê-la como significativa, mesmo quando nos frustra a consideração esperada” (p. 40).

Entende Rogers, (citado em Shultz e Shultz 2002), que, como as crianças dependem da aprovação e do amor dos pais, ou pessoas critério, ao buscá-los, elas podem desenvolver comportamentos direcionados para ganhar a afeição destes e assim, “aprendem a evitar outros comportamentos que poderiam ser pessoalmente satisfatórios. Portanto, não agem de forma espontânea” (p.321).

Comparativamente, a consideração positiva condicional produz efeitos similares à baixa auto-estima, pela qual a pessoa depende da aprovação externa, por não sentir segurança, não sentir confiança em si mesma e em suas ações diante das escolhas que a vida lhe impõe.

Sobre as escolhas inevitáveis na vida adulta, Cukier (1998) refere-se ao encolhimento das percepções e das conseqüências dramáticas no processo de auto-atualização: “as aprendizagens e as decisões que as crianças tomam ao longo de sua vida, principalmente aquelas frente a situações traumáticas, estressantes e desconfirmadoras, limitam as percepções das escolhas na vida adulta” (p.18).

Estudos de Rogers, (citado em Shultz e Shultz 2002), mostram que o comportamento dos pais afeta a auto-imagem da criança: “pais que aceitavam seus filhos de modo incondicional (...)

tinham filhos com maior auto-estima e maior segurança emocional que pais que fracassavam em aceitar seus filhos e demonstravam comportamento autoritário” (p.330). Estes estudos indicaram também que invariavelmente, pais de crianças com baixa auto-estima se mantinham muito distantes, eram pouco ou nada afetuosos e freqüentemente propensos à punição como forma de educar.

Sheehan (2005) também ressalta a importância que tem a auto-estima dos pais na vida dos filhos. É um fator de grande influência, é como se fosse transmitida diretamente, tendo em vista o aprendizado da criança ocorrer com base na imitação do comportamento dos pais e terceiros, num processo inconsciente, lento e progressivo. Como exemplo, a atitude de insegurança dos pais em relação às suas próprias capacidades pessoais, pode afetar a criança, levando-a a não se sentir boa o bastante naquilo que faz, construindo desde cedo a insegurança que também fará parte de sua vida adulta.

No caso de a criança conviver com o excesso de crítica vindo de um dos pais ou de ambos, ao chegar à vida adulta poderá construir o hábito de se criticar impiedosamente diante da não obtenção de resultados almejados, mantendo assim a sua auto-estima em nível muito baixo, conseqüentemente trazendo para si mesma muitos prejuízos. A autora cita ainda fatores como a educação, maus-tratos, violência sexual, traumas, aparência física, e fatos corriqueiros entre as variáveis representantes de desafios e ameaças à boa formação da auto-estima do indivíduo.

Para Silva e Marinho (2003) o bebê ao nascer não traz consigo uma noção de eu, começa a adquiri-la na relação com os pais, os quais são responsáveis diretos pela sua sobrevivência e pelas primeiras oportunidades de contato social. A criança é essencialmente incompetente e carente, depende absolutamente dos cuidados dos pais, os quais irão suprir ou não suas carências de acolhimento, proteção e alimento.

Sobre a origem dos sentimentos, Silva e Marinho (2003) propõem: “os sentimentos são resultantes de acontecimentos ambientais; não têm geração espontânea. As sensações agradáveis ou ruins, descritas como sentimentos, são respostas discriminativas das ações do ambiente sobre o organismo ou as conseqüências – reforçadoras ou aversivas – de algum comportamento” (p. 229). Nesse sentido, demonstram um ponto de vista confirmador do pensamento já explanado anteriormente e defendem a participação decisiva do familiar e social no desenvolvimento da auto-estima do indivíduo.

Para estes autores, a construção da referência individual tanto negativa como positiva, acontece por meio da interação com o ambiente e sempre dependerá do tipo de reforçadores: os positivos geram sensações agradáveis, oportunizando ao indivíduo sentir-se adequado, aceito, protegido. Já os reforçadores negativos, aqueles carregados de críticas e punições, geram sensações desagradáveis que farão com que a criança se sinta desprotegida, carente, inadequada. Tais experiências irão influenciar determinantemente na construção da alta ou da baixa auto-estima da pessoa e será decisiva em suas escolhas e atitudes perante a vida, das quais dependerá o seu sucesso ou insucesso.

Clemes (1995) lembra, oportunamente, que um importante contexto formador de baixa auto-estima é o contexto escolar. A questão das inevitáveis brincadeiras de mau gosto recheadas de racismo vindas de seus colegas, as discriminações de todo tipo, aquelas que silenciam na alma, com as quais a criança/jovem tem que conviver, é algo que vai se fixando em seu íntimo até o ponto em que ela mesma incorpora como seu, passando a se comportar e a sentir-se como tal.

Acompanhando o pensamento de Sheehan (2005), Clemes (1995-b) defende, também, que a auto-estima da criança é influenciada pela auto-estima dos pais e professores, que a reação emocional dos pais, mesmo não expressada, influencia o comportamento da criança. Para Branden (1997), é inerente à natureza humana a capacidade de desenvolver uma auto-estima

saudável, já que temos a capacidade de pensar e essa é a nossa fonte básica de competência. Apesar disso, assimilação de mensagens negativas que vêm dos outros geralmente corrói esta capacidade e cria um campo para a baixa auto-estima, em que predominam “o medo da realidade, medo de nos expor, o medo da humilhação e do fracasso e, às vezes, das responsabilidades do sucesso” (p.77) .

Diferentemente dos outros autores, Adler defende a idéia de que toda criança possui, naturalmente, um sentimento de inferioridade em relação aos adultos, independentemente do que ouve ou assimila de seus pais. Presente nas crianças de tenra idade, este seria, inicialmente, um sentimento relacionado ao seu tamanho físico, comparado ao tamanho dos adultos, e às habilidades desenvolvidas por estes, as quais a criança se sente impossibilitada de dominar. (Schultz e Schultz 2002).

Adler compreendia os sentimentos de inferioridade como a fonte de toda luta humana e para ele, “Ser um ser humano significa sentir-se inferior” (idem, p. 118). Neste sentido, o sentimento de inferioridade seria uma força motivadora comum a todos e que levaria os seres humanos a lutarem por níveis mais altos de desenvolvimento. Ele se refere também ao sentimento de inferioridade derivado de alguma deficiência física e o quanto essa situação pode gerar um enorme desejo de superação. É possível constatar a veracidade de tais afirmações, tendo como exemplo, a atual e crescente participação de pessoas portadoras de diversas deficiências físicas em jogos para-olímpicos, nos quais seus participantes dão verdadeiras demonstrações de superação de suas dificuldades físicas.

Adler fala também do complexo de inferioridade, que é formado quando a criança não consegue compensar seu sentimento de inferioridade, e que, devido a esse complexo, ela pode ter o seu desenvolvimento prejudicado, influenciando, inclusive, a sua vida adulta, devido a uma opinião negativa sobre si mesma. Comparativamente, esse complexo de inferioridade equivale ao

sentimento de baixa auto-estima, objeto deste trabalho, tendo em vista sua formação acontecer pelas mesmas razões e causar os mesmos prejuízos, pois uma vez instalados, trarão limitações altamente prejudiciais ao curso vital do indivíduo. (Idem).

Tal como os autores citados anteriormente, Adler valoriza a questão da interação social no desenvolvimento humano e cita ainda a inferioridade orgânica, a superproteção e a rejeição, como fatores prejudiciais, potenciais causadores de isolamento, falta de interesse social e desenvolvimento de um estilo não-cooperativo em sociedade. Relata que essas situações geram falta de confiança em si, em suas próprias habilidades, e que estas pessoas tornam-se dependentes e auto-centradas (egocêntricas); o que facilitaria a fuga de interações sociais.

Sobre a falta de amor para com as crianças ou rejeição, Adler diz ser, provavelmente, o que mais pese na constituição da personalidade de indivíduos, que ao se tornarem adultos tendem a ser frios e duros:

Os traços de crianças não-amadas em sua forma mais desenvolvida podem ser observados nos estudos das biografias de todos os grandes inimigos da humanidade. Neste caso, a única coisa que se destaca é que, quando crianças, foram maltratados. Desenvolveram, assim, dureza de caráter, inveja e ódio; não podiam suportar ver os outros felizes, (Adler 1964, p.34 em Fadimam 1940/1986, pp. 79/80).

Assim, os conceitos expressados por diversos autores concordam que o ser humano é social por excelência e que a força das interações sociais é um fator fundamental na formação do autoconceito, e, conseqüentemente, de sua alta ou baixa auto-estima. É nesse palco de interações diversas, descrito por vários autores, que a auto-estima se desenvolve, se alicerça, formando, assim, um indivíduo com alta capacidade de enfrentar obstáculos, por ter confiança em si mesmo ou, ao contrário, uma pessoa que, por não saber quem verdadeiramente é, qual sua real capacidade provedora, se relacionará sempre de modo inseguro frente às necessidades de sua

vida, tendo que conviver com uma eterna falta de confiança em suas próprias habilidades, com um sentimento de inadequação e uma grande insatisfação pessoal.

1.3 A interferência da baixa auto-estima no comportamento

A baixa auto-estima se faz acompanhar de mazelas que interferem no comportamento do indivíduo de diversos modos e uma delas é o jeito envergonhado de ser. Ambas, baixa auto-estima e vergonha se relacionam por serem derivadas de um baixo auto-conceito, de um sentimento de menor valor, de uma sensação de inadequação proveniente da falta de autoconfiança e de merecimento ser amado e respeitado, próprios da pessoa que, por não saber qual seu verdadeiro eu, constrói uma auto-imagem idealizada em um viver introjetivo e confluyente.

São vários os significados da palavra vergonha encontrados em Ferreira (2000), mas importa para esse trabalho o sentido de timidez, acanhamento, de sentimento penoso de desonra ou humilhação perante outrem. Mais precisamente a vergonha que a pessoa tem em se expressar, de apresentar-se diante dos outros, devido à falta de confiança em si própria e no seu auto-valor.

As dificuldades vividas pela pessoa que tem baixa auto-estima não são poucas e muitas vezes não fica claro se elas fazem o indivíduo sentir-se inferior, ou se é o sentir-se inferior que leva ao medo de fazer feio/errar; ao sentir-se culpado, porque fez tudo o que podia pelos outros, mas parece que não fez o suficiente; à inadequação frente a ambientes e pessoas não costumeiras; à sensibilidade exagerada a críticas, ao ressentimento que impede relações mais autênticas, ao encolhimento frente a toda figura de autoridade e por fim, à vergonha de reivindicar, de se afirmar, de estar “mal-arrumada” mesmo que esteja como os outros, de se expor. Por ser o

subproduto da baixa auto-estima mais referido, a autora se propôs a entender melhor como a vergonha influencia a experiência de vida dos indivíduos que a conhecem de perto.

Yontef (1993/1998) relata que a vergonha provoca reações “emocionais e avaliativas negativas de si próprio, para o que se é, como se é e para com o que se faz” (p.368). Experienciada como um sentimento misterioso e confuso no entender do autor, ela é ao mesmo tempo intolerável: “para a pessoa dominada pela vergonha, a exposição, especialmente se inadequada ou ruim, traz à tona uma energia afetiva intensa que é quase intolerável” (*idem*). Yontef ressalta que à medida que a vergonha vai sendo terapeuticamente trabalhada, a auto-estima aumenta, já que as reações à vergonha são sempre uma redução da auto-estima.

As pessoas que sentem vergonha utilizam-se, segundo Yontef (1998), de auto-acusações tais como: incompetente, inadequado, tola, estúpida, desajeitada, fraca, humilhada e insuficiente. Esta forma de autocritica é encontrada em todas as pessoas envergonhadas e, para o autor, o sentido de vergonha está vinculado a uma idade anterior à da memória nítida, isto é, sua base se encontra “nas vontades e experiências interpessoais mais precoces da criança e do bebê” (p.369).

A instalação da vergonha é descrita por Yontef (1993/1998) como um processo que, em ambiente propício, se infiltra por osmose e vem de todos os lados como os sons do quarto: “a expressão no rosto de um genitor, o som de sua voz, o ritmo dos movimentos parentais, como é tocada ou não” (p.370), o sentimento predominante para a criança é de que ela não é um motivo de alegria para os pais. Desde o início, a vergonha se mistura com um sentimento de defeito ou inferioridade, que se traduz num sentimento de não estar apto para ser amado e merecer respeito.

O mesmo autor ressalta que o sentimento de não ter direitos ou de não merecer amor, respeito, realizações nasce e cresce através das interações com as pessoas significativas do ambiente. Para este autor, o abandono, principalmente pelos pais, é uma das fontes da formação da vergonha crônica; “todas as formas de amor não retribuídas trazem vergonha” (p.371). Nesse

contexto aparecem tanto a desconsideração pelas necessidades da criança, a falta de reconhecimento por suas realizações como também as ridicularizações diante de outras pessoas.

A relação da vergonha e a auto-imagem idealizada é muito estreita e por isso esta auto-imagem, nas pessoas dominadas pela vergonha, é muito rígida excluindo de seu repertório pessoal muitos comportamentos e experiências, o que alimenta ainda mais o sentimento de inadequação e incompetência. Dessa forma, estar consciente de estar envergonhado, por exemplo, resulta em mais vergonha e a percepção de querer esconder é acompanhada de precisar esconder-se, dada uma dessas situações é experienciada como evidência de inferioridade. Além disso, a vergonha tem aparência, assim, ela aparece na face enrubescida, no constrangimento, no impulso de se esconder. Pode ser expressa também por um encolhimento físico, pela cabeça pendente e evitação do contato visual (Yontef 1993/1998).

Bradshaw (1988) em seu livro “Curando a Vergonha que Impede de Viver” faz um amplo estudo sobre a vergonha e concluiu que existe a vergonha saudável e a vergonha tóxica, esta última está presente em quase todas as áreas da vida da pessoa e exige o disfarce de um falso eu: “como sentimos que nosso eu é defeituoso e imperfeito, precisamos de um falso eu que não seja assim” (p.12). O autor considera que o ambiente em que se desenvolve este tipo de sentimento está carregado de uma das mais danosas formas de violência. Como a origem da vergonha é pré-verbal, fica difícil definir o que seja este sentimento que leva o indivíduo a uma constante e penosa sensação de ser insuficiente.

No dia a dia, a vergonha se faz presente em vários momentos, por conta deste sentimento, não se fala da necessidade de companhia, não se pede um ou outro favor, não se admite tentativas de auto-afirmação, não se interage sem medo, não se aventura além do pequeno mundo pessoal, enfim, por conta da vergonha, o auto-valor decresce formando assim um círculo vicioso, que limita as possibilidades de estabelecer contatos transformadores.

2. O Self e o Eu no Enfoque da Gestalt Terapia

2.1 Conceituando o Self

O conceito de Self é um ponto polêmico na Gestalt terapia. Enquanto alguns teóricos o definem como um sistema psíquico de caráter existencial, dialógico, processual, dinâmico e variável, um segundo grupo defende o seu aspecto estrutural e invariável que se originaria antes do contato e manteria suas potencialidades inatas e essenciais, as quais fundamentam e preservam sua individualidade e identidade (Tenório 2003).

No entendimento do primeiro grupo, o Self é relacional, isto é, se constrói ou se desenvolve a partir dos contatos que estabelece com o meio, dessa forma, “o Self é o sistema de contato no campo organismo/meio”, (Tenório 2003, p.06). Nesse contexto, a função de estabelecer contatos confere as características que formam um sistema - Self - pelo qual o indivíduo se percebe como sendo ele mesmo e não uma outra pessoa.

Perls, Hefferline e Goodman (1969/1997) resume esta forma de pensar: “o Self é a fronteira de contato em funcionamento, sua atividade é formar figuras e fundos” (p. 49), o significado de Self não existe por si mesmo, isto é, sem a relação com o meio. Acontece também um ajustamento do Self às experiências vividas, assim ele sempre varia de acordo com as necessidades do indivíduo e circunstâncias ambientais, “em um processo de ajustamento criativo, de auto-regulação e de busca pela recuperação do equilíbrio no campo organismo/meio, que só é possível através do contato” (*idem*).

O Self estrutural é, por sua vez, visto como um núcleo ou sistema central que não varia. Tobin (1982, citado em Tenório 2003), diz que o Self “é um sistema contínuo localizado não na fronteira, mas no centro, é como nós sentimos que somos, de certa forma, a mesma pessoa que

sempre fomos” (p.8). No entanto, Tenório (2003) explica que a identidade do Self é construída pela função personalidade a partir da integração, organização e síntese de todas as experiências vividas na fronteira do contato no decorrer da vida.

Tenório (2003) reúne as idéias dos dois primeiros grupos e refere-se ao Self como “uma totalidade organísmica de natureza psíquica e individual, em uma dimensão essencial e existencial, estrutural e processual, consciente e inconsciente” (p.11). Observa-se que esta definição de Self é bem mais abrangente, pois reúne os aspectos elaborados pelos teóricos da Gestalt Terapia e de outras abordagens psicoterápicas, na medida em que, neste ponto de vista, o Self deixa de ser exclusivamente processual ou estrutural e passa a ser um

(...) organismo psíquico funcionando através de funções e processos conscientes e inconscientes, de natureza cognitiva, afetiva, sensorial e motora, que determinam as características individuais do sujeito, enquanto ser com subjetividade própria, que pensa, sente e age de maneira particular dentro de um contexto sócio-cultural específico (Tenório 2003 p.14).

Para Kiyan (2001), o Self não pode ser considerado uma instância, mas “um sistema cuja função é variável dependendo da necessidade organísmica e do meio no qual esse organismo busca sua satisfação” (p.170). Ampliando ainda mais a concepção de Self, a autora enfatiza que o mesmo é potencialidade, força integradora organísmica, que se auto-regula a cada momento, sempre na dependência da demanda. Por isso, independentemente do funcionamento saudável ou neurótico, o Self sempre assume uma característica relacional.

A autora concorda com a posição assumida por Perls, Hefferline e Goodman (1969/1997) que pertencem ao primeiro grupo e considera o Self como resultado do funcionamento da fronteira de contato a qual serve para delimitar, distinguir o indivíduo do meio e, ao mesmo tempo, colocá-lo em contato com este meio. Sua condição de fronteira do organismo faz com que

o mesmo seja o mediador na promoção dos ajustamentos criativos: “o self propicia e age como integrador de experiências, e quando falamos de experiências não podemos deixar de pensar em percepção num sentido amplo” (*idem*).

Latner (1985, p.127, citado em Kiyari 2001) propõe outra definição de Self, cuja simplicidade é ressaltada por Kiyari: “O Self é nossa maneira particular de estarmos envolvidos em qualquer processo, nosso modo de expressão individual em nosso contato com o meio (...) Ele é o agente de contato com o presente, que permite nosso ajustamento criador” (p.171). Assim o Self, com sua característica relacional, se apresenta de modo específico em cada um e se manifesta, no indivíduo, pela sua maneira de ser e estar no mundo.

2.2 As funções do Self:

A plasticidade do Self permite que ele assuma as funções de Ego, Id, e Personalidade. Estas funções ou aspectos apresentam características diretamente ligadas ao nível de consciência que a pessoa tem de si e do meio. Quando é, por exemplo, a função Id que prevalece, a necessidade de estar consciente é mínima, pois o que requer atenção são as necessidades vitais, atendidas por atos automáticos.

Na função ego, conforme bem explica Kiyari (2001), ocorrem deliberações por parte do indivíduo, tanto para assimilar como para rejeitar as situações que se apresentam. Ao tomar consciência, a pessoa “deliberadamente manipula o ambiente contatando-o ou fugindo” (p. 172).

Diferentemente das funções Id e ego, na função personalidade o Self assume atitudes compatíveis com sua auto-imagem e evita aquelas que não são compatíveis, visando manter sua integridade (Tenório 2003). A autora explica que, nessa função, o Self “organiza, integra e

sintetiza todas as suas formas de atuação no campo em um único Eu que pensa, sente e age de maneira coerente com seu próprio auto-conceito e auto-imagem” (p. 23). Este processo de estruturação resulta na própria identidade, a qual poderá ser rígida ou flexível, o que dependerá dos padrões ou atitudes utilizados para atuar no mundo. Tenório (2003) resume assim a função personalidade do Self:

(...) aquela que é responsável pela integração de todas as experiências significativas vividas no contato com o outro e consigo mesmo, que resulta na estruturação de um Eu, que pensa sente e age de maneira única e mais ou menos estável, cuja unidade é preservada pela identificação com as vivências, que são compatíveis com seu auto conceito e pela alienação daquelas que são incompatíveis, garantindo assim a manutenção de seu próprio senso de identidade (p. 25).

O Self, de acordo com Tenório (2003), tem como função básica completar gestalten, ou seja, satisfazer as necessidades que emergem na fronteira de contato. “Fazer contatos com o meio, no sentido de satisfazer suas necessidades, promover sua auto regulação e seu desenvolvimento é, portanto, a principal função do Self” (p.15). A autora enfatiza que, ao se fazer um contato, várias forças orgânicas físicas e psíquicas entram em interação para que a gestalt do momento seja completada e isto mobiliza todo o Self.

Ribeiro (2006) também refere-se à importância do papel de auto-regulação do Self e pondera que o mesmo pode ser visto como um macrossistema, cuja função primordial seria mesmo a auto-regulação, entendida aí como um processo ligado à experiência e sensações imediatas que sempre visa a homeostase ou equilíbrio.

A construção do Eu e da própria identidade, que corresponde à auto-imagem ou conceito do Self é a principal atividade da função personalidade. Nesta função, as experiências do Self vividas na relação com o meio são integradas e sintetizadas em um único todo coerente

significativo, cuja forma, configuração ou estrutura corresponde à noção que cada um tem de si mesmo a qual é fixada pelo Self como forma de preservação da própria identidade. Quando a pessoa vivencia experiências nas quais ela se percebe como sendo inferior, incapaz ou impotente, a configuração de um resultado disto corresponderá a uma auto-imagem negativa ou a uma baixa auto-estima.

Desse modo, as experiências referentes ao si mesmo, quando são predominantemente marcadas por situações nas quais o Eu é vivido como algo indigno, ou sem valor, a imagem de si mesmo que emerge como figura, nas diversas situações em que o Eu comparece como sujeito, é uma imagem negativa, que favorece o sentimento de baixa auto-estima. A questão básica é compreender o processo de construção e permanência dessa auto-imagem, que segundo Tenório (2003), corresponde aos eus real e ideal, introjetado e não introjetado.

2. 3 Definições e funções do Eu.

Em Kiyon (2001) Perls indaga: “O que é eu ? Uma composição de introjetos? (conforme sugeriu Freud)? Uma coisa que o neurologista pode localizar no cérebro? O organizador das nossas ações? O capitão da minha alma? Nada disso... o eu é experiência da figura em primeiro plano” (p. 169).

Ribeiro (1994) dá uma das respostas disponíveis nas teorias: “Enquanto o Self é um sistema ligado ao sentir e ao experienciar, o eu é um sistema operador e produtor. Age, produz ações adequadas ou inadequadas. Está a serviço do Self.” (p. 18). Na sua obra “O Ciclo do contato”, Ribeiro (1997) fala mais claramente dessa função de executor do eu:

O eu é um executor do Self. Quando ele percebe o que o Self quer ou sente, entra em ação. Está sempre a serviço do Self. O eu é corporal no sentido de que é através do

corpo que ele se faz visível, revelando o centro das coisas, emoções, sensações, o mediato da vontade. O eu revela o Self (p. 31).

Por sua vez, Tenório (2004) fala que o Eu é uma unidade existencial que “representa a organização e integração dos aspectos e experiências contatadas pelo Self” (p. 26). Visto como uma configuração psíquica dinâmica, o Eu estaria continuamente se reorganizando por meio dos contatos que estabelece com o ambiente e consigo mesmo.

O esclarecimento do conceito de Eu é dado pela autora que o descreve como a

(...) consciência de si mesmo como individualidade existencial que pensa, sente e age de forma particular no campo organismo-meio, cuja auto-imagem se estrutura com base nas experiências vivenciadas na fronteira de contato e permanece de modo mais ou menos estável, garantindo a manutenção da própria identidade (p. 14).

O eu, segundo Polster e Polster (1993/2001), apresenta um senso de limitação entre ele e o outro, entre ele e algum objeto ou mesmo entre ele e algum aspecto novo dele próprio. Denominando estes limites de fronteiras do eu, estes autores o relacionam com o conceito de contato: “a fronteira do eu em uma pessoa é a fronteira daquilo em que, para ela, o contato é permissível” (p.20). A rigidez ou flexibilidade dessas fronteiras influencia diretamente a maneira de ser da pessoa.

O contato é um conceito essencial para a Gestal Terapia, tanto que, segundo Ribeiro (1977) esta abordagem está centrada no “conceito contato e na natureza das relações de contato da pessoa consigo mesma e com o mundo exterior” (p.15). Entendido como um jeito de ser e uma forma própria de se expressar, o contato “me faz visível aos outros”, “nós somos o contato que fazemos”, “o self só pode ser descoberto em contato” (McLeod p.26 em Ribeiro 1977, p.27)

Ressaltando que o Eu não representa a totalidade do Self, Tenório (2003) esclarece que o Self inclui todos os processos físicos e psíquicos, conscientes e inconscientes, enquanto o eu inclui apenas os processos envolvidos nas experiências da fronteira de contato. Uma característica interessante do Eu é sua condição de parcialidade, em contraponto com a totalidade do Self, esta condição o torna unitário em si mesmo, mas ao mesmo tempo múltiplo, já que revela muitas facetas do Self, na medida em que, a cada situação, emergem aspectos diferentes do Self, que compõem os diferentes papéis assumidos pelo Eu em seu processo de adaptação ao meio e satisfação de suas necessidades, indispensáveis à manutenção do equilíbrio no campo organismo-meio.

Nas manifestações pessoais, sejam interações consigo mesmo ou com os outros, em que a função de auto-regulação do Self é prejudicada, pode ocorrer o desequilíbrio, que é na verdade, a inibição das sensações presentes, o ignorar das necessidades que emergem no aqui e agora. Isto acontece nas neuroses, quando, segundo Perls, Hefferline e Goodman (1969/1997), as funções ego do Self são perdidas ou enfraquecidas.

Diante de todas essas definições e explicações sobre as funções do Eu, fica claro que este se estrutura e atua no campo organismo-meio através da função ego do Self. Neste sentido, falar de função ego do Self é o mesmo que falar da atuação do Eu.

2.4 O Eu e seu processo de desenvolvimento e integração.

Para a Gestalt Terapia, o desenvolvimento do Eu encontra-se diretamente ligado à necessidade organísmica mais importante que é a fome e segundo Tenório (2003) é por meio dela que o organismo se relaciona com o mundo nutriente, na busca pela sua sobrevivência e crescimento.

Perls (em Tenório 2003) denomina de agressividade oral a forma utilizada pelo organismo para interagir com essa necessidade básica. No seu entender, o desenvolvimento saudável de uma personalidade passa por estágios que podem ser relacionados com o nascimento dos dentes.

Para maior compreensão, Perls (*idem*) dividiu este processo em estágios, ou seja, o pré-natal ou fome indiferenciada, o pré-dental ou amamentação, o incisivo ou o morder e o molar ou mastigação. Cada estágio apresenta características que vão exigir da criança um progressivo envolvimento de suas próprias capacidades, diferentes momentos em que ela passa da recepção passiva de alimentos líquidos para enfrentar os novos desafios do consumo de alimentos sólidos, os quais só serão devidamente assimilados se forem devidamente mastigados.

O emprego correto dos dentes corresponde para Perls (*idem*), “na principal representação biológica de uma resistência oral saudável feita pelo contato ou pela agressão, e não de uma resistência neurótica, feita pela evitação do contato ou interrupção deste”. (p. 36). Nesse sentido, verifica-se que, para a Gestalt Terapia, a agressividade oral é quem propicia o crescimento e a integração do eu, pois é ela quem opera a seleção, a transformação e assimilação dos estímulos externos.

Tenório (2003) apresenta os problemas que podem aparecer nos estágios nomeados por Perls: no pré-dental pode ocorrer incoerência entre necessidade e desejo de satisfação, o mesmo que não diferenciação entre necessidade e desejo de satisfação, exemplificado na situação comum da criança querer água e a mãe dar comida.

Entre os 6-18 meses a criança já pode morder e tentar obter do meio o que necessita, mas também aí ela pode não ser atendida; o meio pode apresentar resistências às necessidades dela e à sua natural agressividade oral. Ao passar para a fase molar, que vai dos 18 aos 36 meses, a fome da criança se manifesta ativamente, com preferências alimentares e mastigação completa desde que ela possa recusar o que não lhe agrada. O problema nessa fase é a desconfirmação da

individualidade da criança pela inibição do ato de agredir, Isto é, de morder. A auto-regulação organísmica fica comprometida já que algo é engolido contra a vontade ou necessidade da pessoa.

A forma de resistência denominada introjeção é o processo pelo qual o alimento, tanto o físico como o psicológico, não é mastigado e como não pode ser assimilado, permanece como um corpo estranho dentro do organismo. O eu que se constitui sobre material introjetado agradável e assimilável tem a seu favor a possibilidade real de um desenvolvimento saudável ao passo que introjetos tóxicos são elementos que levam a conflitos internos, à alienação da verdadeira essência da pessoa, com profundas distorções no auto-conceito.

Ribeiro (2006) explica e dá ao termo agressividade sua real dimensão. No senso comum agressividade tem um sentido exclusivamente negativo de ataque ou de defesa exacerbados. Ampliar o entendimento do que vem a ser a agressividade e o seu papel na vida dos indivíduos é de grande utilidade por desmistificar o uso de um instinto vital e abrir perspectivas para uma vida mais plena.

Considerando a agressividade como um processo cuja finalidade é regular as relações de pessoas ou coisas diferentes entre si, Ribeiro (2006) a define como um “instinto a favor da vida que mora em cada um de nós”, que atua internamente levando o organismo a atualizar-se a todo momento; externamente sua atuação se dá em forma de respostas adequadas “aos estímulos que vêm de fora e possam ser ameaçadores ao equilíbrio da pessoa” (p.59).

O autor reitera que falar de agressividade não é o mesmo que referir-se a uma pessoa agressiva, na verdade é um fator de estruturação da personalidade humana e na sua ausência instala-se o medo, a desesperança e a baixa auto-estima: “adoecemos quando usamos mal o instinto da agressividade”, neste caso, este adoecimento se traduz em sintomas pelo não

atendimento das necessidades pessoais e pela repressão da raiva contida, transformando-se em doenças.

2.5 O Eu primário e os eus secundários

Como foi dito anteriormente, o eu é a forma pela qual o self emerge na fronteira de contato e atua no campo organismo-meio, de acordo com cada experiência vivenciada no presente dentro deste campo. O resultado da organização e integração de todas estas experiências ou de todos esses eus situacionais ou secundários é a construção de uma estrutura ou conceito de Eu que pode estar baseado em experiências de significação organísmica ou em experiências, cujo valor e significado, para o organismo, foram distorcidos pela interferência do outro considerado indispensável à sobrevivência do indivíduo. Desse modo, quando o eu é formado a partir de experiências organísmicas, esse Eu estruturado é considerado primário, isto é, não introjetado. Por outro lado, se o Eu tem sua estrutura composta por experiências com significação não organísmica, ele é considerado secundário, isto é, introjetado.

Portanto, para Tenório (2003), existem dois tipos de eu secundário. O primeiro tipo é aquele que é vivido no presente, manifestando-se e atuando na fronteira organismo-meio de acordo com as circunstâncias desse campo e assumindo um papel que é requisitado pela situação, no sentido de promover sua adaptação e seu ajustamento criativo à realidade do aqui e agora. Este eu secundário, no entanto, pode estar em consonância ou dissonância com as necessidades e características inerentes ao organismo, ou seja, pode ter como base (ou fundo) o Eu primário ou um Eu secundário, enquanto estrutura ou conceito de si mesmo. O segundo tipo corresponde a um Eu introjetado estruturado com base em experiências cuja significação para o organismo foi imposta pelas conseqüências externas.

Tenório (2003) descreve como se dá a manifestação variada do Eu primário na fronteira do contato. Nessa fronteira “o Eu primário atua e se mostra de várias formas, cada uma delas representada por um ‘eu secundário’ diferente, em situações também diferentes” (p.27). Desse modo, o Self é representado por eus externalizados ou manifestados na fronteira organismo-meio como máscaras do “Eu primário”, ou seja, cada “eu secundário” assume um papel específico que, segundo a autora, são derivações do “eu primário” e são criadas como formas do indivíduo se adaptar e ou se integrar ao seu contexto ambiental e que podem estar ou não de acordo com o Eu primário.

Nessa tentativa de adaptação ao meio, são introjetados valores, mensagens e significações determinadas pelo outro, que são tomados para si e são vivenciados como se fossem próprios do Self. Quando a atuação e o conceito de Eu estão baseados e refletem aspectos introjetados que não foram integrados à totalidade do Self, esse eu torna-se incompatível com o Eu primário, atuando como um dominador introjetado, que sabota e anula o eu primário, ou não introjetado, o qual passa a ser dominado.

Para Tenório (2003), o Eu, enquanto configuração psíquica do Self, tem a característica móvel e dinâmica, devido a sua contínua reorganização através dos contatos estabelecidos com o meio. São esses contatos e o conseqüente processo de integração e organização das experiências vividas, que dão um sentido de Eu para o Self, ao mesmo tempo que criam também uma noção de mundo. “Dessa forma, tanto o eu quanto o mundo são criados e recriados a partir da relação entre eles” (p.26).

Segundo a mesma autora, vários são os eus secundários que derivam de um Eu primário ou original e eles podem ser externalizados e internalizados – os internalizados são aqueles construídos a partir da introjeção das relações vividas com os outros no mundo externo, como por exemplo, o eu dominado e o eu dominador, que são resultantes da relação da criança com pais

autoritários. Os externalizados são aqueles que atuam no mundo externo como executores do self na fronteira de contato e têm a função de satisfazer as necessidades do organismo físico e psíquico, tentando fazer os ajustamentos criativos e possíveis em cada situação vivida no campo. É a necessidade de ajustar-se, criativamente, ao meio, que faz com que a função ego do Self desenvolva formas específicas de ser no mundo, compatíveis às realidades presentes, as quais são entendidas por Tenório (2003) como eus secundários externalizados. A integração desses vários eus secundários forma o Eu, enquanto imagem ou conceito de si mesmo, que pode estar em harmonia ou não com o Eu primário, que é a essência do si mesmo.

Entre os eus secundários internalizados importa compreender, inicialmente, a diferença entre “eu real” e “eu ideal”, introjetado e não introjetado ou original.. Tenório (2003) refere-se a essa diferença dizendo que enquanto o eu real apresenta-se como flexível, irracional e espontâneo, o eu ideal representa uma imagem idealizada de si mesmo, incluindo nesta todas as características que o Eu gostaria de ter. Estas características idealizadas e desejadas, no entanto, nem sempre são conscientes e, geralmente, se baseiam na introjeção de cobranças e expectativas dos pais, no período da infância, e, por esse motivo, passam a ser confundidas com desejos e necessidades genuínas, que forçam a pessoa a realizá-las a qualquer custo. Quando isto ocorre, esse eu ideal introjetado, faz o papel de um eu dominador que sabota o eu real, gerando conflitos internos que produzem a desintegração do self, gerando as neuroses.

O eu ideal original, autêntico, não introjetado é formado, segundo Tenório (2003), principalmente com base nas “potencialidades, motivações e aspirações intrínsecas ao Self, que ainda não foram plenamente realizadas, ou foram bloqueadas por dificuldades internas ou externas” (p.29). Movido por necessidade de perfeição e plenitude inerentes à natureza própria da pessoa, esse eu ideal está ligado a uma auto-imagem de realização e satisfação da pessoa consigo mesma.

Por outro lado, construído obrigatoriamente pela introjeção de valores e padrões impostos pelas figuras de autoridade, às quais a criança teve que se submeter para garantir sua aceitação e aprovação, tem-se o “eu ideal introjetado”, o qual vai funcionar em substituição às figuras de autoridade. Como a própria palavra diz, é ideal, quer dizer, não real, e além disso, introjetado. É algo que veio de fora e tomou posse, independente da escolha do indivíduo, mas devido à dependência da criança em relação ao outro, à sua necessidade de sentir-se valorizada e amada dentro de seu contexto sócio-familiar.

O Eu real primário, não introjetado, e o eu real introjetado apresentam uma diferença bem específica entre eles: o Eu original ou autêntico “não se enquadra em molduras rígidas ou padrões fixos de comportamento”, portanto, prima pela flexibilidade e espontaneidade, por sua vez o eu real introjetado é o resultado do processo de internalizar passivamente “experiências que não são originalmente suas, por esse motivo assume valores e significados distorcidos” (Tenório 2003, p.29). No entanto, é denominado real, por ser vivenciado como se fosse próprio do indivíduo.

A diferença existente entre o “eu ideal original” e o “eu ideal introjetado” também está ligada à forma de atuação de um e de outro: o original é movido “por uma tendência atualizante” (como é definida por Rogers, citado em Schultz e Schultz 2002), e o introjetado, ou falso, atua de acordo com as exigências de figuras de autoridade, que foram internalizadas, configurando aí a disputa entre o que Perls (1971/1973) classificou de “eu dominador” e “eu dominado”.

A luta por controle é travada entre o eu dominador e o eu dominado: o dominador é muito severo, sempre sabe o que o dominado deve fazer, mas, ao mesmo tempo não dispõe de muitos meios para forçá-lo a cumprir suas exigências. O dominado nunca está seguro de si e por isso luta em posição defensiva, se comprometendo em atender o dominador, tão logo possa (Perls, 1971/1973).

Tenório (2003) salienta que quando o eu dominado se submete ao eu dominador, ele perde totalmente sua liberdade e espontaneidade, porque acredita que vai perder seu valor e a consideração dos outros, caso não atenda às exigências do seu “eu idealizado introjetado”. Esta dissociação resulta em um “eu” fragilizado, com o auto-apoio e auto-estima deficientes. Ao perceber que não consegue chegar ao ideal que o dominador quer impor, a pessoa sente que não tem valor e assume comportamentos coerentes com seu sentimento de baixa auto-estima.

3. O Desenvolvimento da Personalidade no Enfoque da Gestalt Terapia

A Gestalt Terapia utiliza-se da teoria de campo para explicar as interações campo-organismo-meio: “a Gestalt Terapia afirma que a pessoa deve ser vista como um todo, sou seja, que seu comportamento só se torna compreensível a partir de sua visão dentro de um determinado campo com o qual ela se encontra em relação” (Ribeiro 1985 p.95). Essa abordagem considera o indivíduo uma função do campo organismo-meio e seu comportamento um reflexo de sua ligação dentro desse campo e por isso, concebe-o tanto como indivíduo, quanto como ser social. (Perls 1973/1988).

Perls (1975/1977) considera que o ser humano é dotado de um impulso natural em direção ao equilíbrio chamado por ele de auto-regulação, a qual se dá através dos processos de formação e destruição de figuras. Esse processo acontece num ciclo espontâneo, no qual uma figura dominante emerge de um fundo indiferenciado, mobiliza energia através de um contato com o meio, e desaparece novamente após satisfação ou fechamento, dando lugar a uma nova figura.

Nesse sentido, a Gestalt Terapia vê o homem como uma interação do indivíduo com seu meio, dentro da estrutura de um campo constantemente mutável. Essa constante mudança do meio se dá pela sua própria natureza e pelo que o indivíduo lhe faz; por isso, as formas e técnicas de interação deste devem ser necessariamente fluidas e mutáveis para garantir sua sobrevivência. (Perls 1973/1988).

No processo de auto-regulação ou de formação ou de destruição de figuras, o organismo busca satisfazer suas necessidades de modo mais pleno possível, através da interrupção e do contato com o meio, visando a manutenção do equilíbrio ou o estado saudável e para isso é, muitas vezes, necessário usar a agressividade, para transformar, desestruturar o meio ou a situação que é oferecida pelo meio, pois a novidade mesmo sendo nutritiva, nem sempre é

assimilada em sua totalidade pelo organismo, este, numa ação transformadora, faz o ajustamento criativo da parte que lhe interessa que é assimilada, visando um comportamento adequado ao presente. (Tenório 2003).

A estruturação da personalidade para a Gestalt Terapia está diretamente ligada ao metabolismo mental que é, segundo Yontef (1998), uma metáfora para explicar o desenvolvimento do Self através do processo de ingestão e digestão de informações, valores, conceitos, mensagens referentes à pessoa e oferecidas pelo meio. Explicando melhor o que isso significa, o autor fala que os indivíduos crescem “abocanhando um pedaço de tamanho apropriado, seja comida, idéias ou relacionamentos” (p.28). É na mastigação que o indivíduo vai descobrir se o que foi ingerido é tóxico ou nutritivo, neste caso, o organismo com funcionamento saudável cospe (rejeita) o que é tóxico e assimila o que é nutritivo.

Discorrendo sobre a correlação entre a função de assimilar nutrientes pelo organismo e personalidade, Perls (1947/2002) cita Smuts que diz:

(...) a personalidade, como o organismo, depende, para sua continuação, de um suprimento de alimento intelectual, social e similares, do ambiente. (...) assim como a assimilação orgânica é essencial para o crescimento animal, também a assimilação intelectual, moral, e social por parte da personalidade se torna o fato central em seu desenvolvimento e auto-realização (p.163).

Verifica-se então que a entrada de elementos não condizentes com as necessidades do Self em desenvolvimento geralmente se torna uma fonte de desorganização, conflitos internos ou mesmo de desintegração.

Yontef (1998) situa o início do confronto entre o indivíduo e as forças externas socializantes nos primeiros momentos da vida deste. A impossibilidade de rejeitar o que vai contra as suas necessidades reais é que o leva a ingerir sem assimilar, gerando o que o autor

chama de “regulação deverística”, ou seja, uma forma de atuar baseada em deverias que “dizem ao indivíduo como regular seu comportamento por padrões externos, isolados de suas necessidades orgânicas ou da avaliação de suas prioridades internas” (p.234).

A entrada de elementos nutritivos ou tóxicos é denominada, na Gestalt Terapia, de introjeção ou inibição da agressividade oral (engolir sem, mastigar) e esta, tanto a benéfica como a maléfica, é uma consequência da total dependência que as crianças têm dos pais. Com o propósito de explicar a causa dos introjetos tóxicos, Delisle (1999, citado em Tenório 2003) diz que: “a introjeção foi a única alternativa de sobrevivência do organismo diante de uma situação de impasse existencial” (p.47). No impasse existencial - viver uma experiência intolerável e ao mesmo tempo inevitável – não resta à pessoa outra saída, senão engolir o que lhe é imposto, configurando-se aí “uma introjeção bionegativa, a qual produz uma desintegração da estrutura original do Self” (Tenório 2003).

O contexto ambiental que leva a criança a engolir introjetos tóxicos, em vez de lhe oferecer condições de bom desenvolvimento, acaba criando bases para o empobrecimento de sua personalidade pois este tipo de introjeto faz com que ela seja impedida de desenvolver sua própria maneira de ser, como é explicado por Perls (1981 citado por Tenório 2003): “a pessoa que introjeta nunca tem oportunidade de desenvolver sua própria personalidade, porque está muito ocupada em ficar com os corpos estranhos alojados em seu sistema” (p.48).

A dificuldade, portanto, surge quando o material que o meio disponibiliza para a criança além de ser desagradável, é incompatível com as necessidades da criança e com sua capacidade para transformá-lo e assimilá-lo. No entanto, muitas vezes ela não tem outra opção, senão a de introjetar, ou engolir sem mastigar. Neste caso, a criança passa a conviver com algo tóxico dentro dela, não condizente com a sua natureza. O resultado disso será a divisão do Self em duas estruturas conflitantes: o dominado e o dominador, que atuam como vozes internas. O dominador

é exigente, punitivo, autoritário e o dominado é hábil em escapar das ordens do primeiro, diminuindo assim, o potencial de vida do ser humano (Tenório 2003). Assim, a introjeção, ou inibição da agressividade oral (engolir sem mastigar) torna-se a base da neurose ou funcionamento patológico, no qual o indivíduo experimenta o sentimento de incapacidade e impotência diante dos impasses do meio.

O contato, conceito de grande abrangência na abordagem gestáltica, é definido como o processo pelo qual a pessoa se relaciona com o outro e consigo mesmo no qual envolve as funções cognitivas, sensoriais e motoras, no sentido de manter ou recuperar o equilíbrio no campo-organismo-meio. Para Perls e cols. (1951/1997), contato é “o trabalho que resulta em assimilação e crescimento, é a formação de uma figura de interesse contra um fundo ou contexto do campo organismo/meio” (p.45). Assim, o funcionamento baseado nas interrupções de contato é organizado de forma particular em cada pessoa o qual caracteriza a personalidade como saudável ou patológica, dependendo de como se dá seu relacionamento consigo mesmo e com o meio.

É na fronteira que se dá o contato. Segundo Tenório (2003) pode-se entender o funcionamento da fronteira do contato como “um movimento de abertura e fechamento alternado em relação a si mesmo e ao outro, às realidades interna e externa” (p.69). Nesse sentido, o eu e o outro alternam como figura e fundo, quando a pessoa se volta para o outro, sua fronteira se abre para este outro e ela própria torna-se fundo. Quando este movimento se inverte, o contato maior é com ela mesma.

A importância da flexibilidade da fronteira entre o Self e o ambiente para o desenvolvimento de uma personalidade é ressaltada por Yontef (1998) que diz: “a fronteira deve ser mantida permeável o bastante para permitir trocas, porém suficientemente firme para gozar de autonomia” (p.28). A perda da permeabilidade para o autor é o mesmo que a “perda da distinção

entre o Self e o outro” (idem), configurando um distúrbio de contato que geralmente se manifesta por meio de interrupções.

De acordo com Tenório (2003) a personalidade é

(...) o resultado de um processo individual de adaptação às circunstâncias do campo organimo/meio, pelo qual são aprendidos e fixados determinados tipos de comportamento, caracterizados por formas específicas de estabelecer ou evitar o contato com o outro e consigo mesmo. Para a Gestalt Terapia, os elementos básicos constitutivos da personalidade de cada indivíduo são os processos da fronteira de contato, os quais podem ser saudáveis ou neuróticos, de cura ou de bloqueio (p.67).

Na personalidade saudável, a elasticidade da formação figura/fundo é preservada. Já a personalidade neurótica se caracteriza por padrões rígidos de comportamento que são mecanismos de interrupção do contato, os quais, por serem repetitivos e obsoletos, tornam o indivíduo incapaz de alterar suas técnicas de manipulação e interação tão necessárias para sobreviver num meio altamente cheio de competitividade e mudanças.

As interrupções fixadas, sejam na abertura sejam no fechamento, são tidas pela Gestalt Terapia como mecanismos de defesa do ego e estão na base de uma gama de comportamentos neuróticos. Os processos de interrupção de contato mais estudados por esta abordagem são a introjeção, a confluência, o egotismo, a retroflexão, a proflexão, a deflexão, a dessensibilização e a fixação.

Swanson e Crocker (1988 citados em Tenório 2003) acreditam que “a experiência humana se dá na fronteira de contato organismo/meio” e que as pessoas se diferenciam basicamente em dois tipos de personalidade: se elas são fixadas no contato estão abertas para a aproximação indiscriminada em relação aos outros, se a fixação for no fechamento, predominam em seu comportamento a desconfiança e o afastamento em relação ao mundo fora delas. Assim, a

personalidade fixada no fechamento apresenta-se como mais introvertida ou voltada para dentro, porque mantém suas fronteiras fechadas para o mundo externo. Do outro lado, encontra-se a personalidade fixada na abertura, com predominância de extroversão, de foco no outro e pouco contato consigo mesma. Os estudos sobre fronteira de contato e suas particularidades de funcionamento, demonstram que essas duas tendências, a fixação na abertura e a fixação no fechamento, são formas de funcionar que contrariam a flexibilidade ideal e optam por interrupções como saída para manter o equilíbrio dentro do campo-organismo-meio.

Para a Gestalt Terapia, tanto as interrupções fixadas na abertura – introjeção, confluência e proflexão, como aquelas próprias do fechamento da fronteira – projeção, egotismo e retroflexão são mecanismos de defesa do ego e estão na base de todas as neuroses, embora umas apareçam como figuras enquanto outras permanecem como fundo em cada tipo de personalidade. A leitura atenta da descrição dos comportamentos que são comuns a cada um dos mecanismos utilizados por indivíduos fixados na abertura parece indicar que o indivíduo com baixa auto-estima tem suas fronteiras fixadas na abertura.

Dias (1994, citado em Tenório 2003) descreve o indivíduo que interage a partir da introjeção como o que faz tudo para se sentir aceito; nunca discorda de nada nem de ninguém; procura agradar mesmo com sacrifício próprio, a opinião dos outros é quem baliza suas decisões e escolhas; assume, sem reclamar, tarefas que os outros lhe impõem chegando a se sentir culpado quando pensa que não atendeu as expectativas; os valores e normas da sociedade são seguidos sem avaliação crítica; abre mão de seus interesses e necessidades; é conservador por excelência cultivando com afínco os valores de sua família; aceita a vida como ela é e não tenta modificá-la. Uma pessoa que se sabe com baixa auto-estima e que venha a fazer uma análise honesta quanto ao uso da introjeção vai se encaixar em quase todos os itens descritos.

Na seqüência, vem a descrição das características da confluência, a qual segundo Tenório (2003), como todos os outros processos de bloqueio do contato, torna-se praticamente uma maneira de ser. Ribeiro (1997) faz uma síntese desse tipo de defesa descrevendo as atitudes dos indivíduos confluentes são sintetizadas na frase: “nós existimos, eu não”. Dessa forma, a confluência é definida com sendo um

Processo pelo qual, a pessoa se liga fortemente aos outros, sem diferenciar o que é seu do que é deles, diminui as diferenças para sentir-se melhor e semelhante aos demais e, embora com sofrimento, termina obedecendo a valores e atitudes da sociedade e dos pais. Gosta de agradar os outros, mesmo não tendo sido solicitada e, temendo o isolamento, ama estar em grupo, agarrando-se firmemente aos outros, ao antigo, aceitando até que decidam por ela coisas que lhe desagradam (p.49).

As atitudes da pessoa que vive em confluência também fazem parte do comportamento geral da pessoa com baixa auto-estima, já que esta não se vê à altura das outras pessoas, que sempre lhe parecem superiores, perfeitas e felizes.

A proflexão é uma forma de interrupção de contato baseada no desejo e na expectativa de que as pessoas sejam como o proflector deseja que elas sejam. As suas características parecem diluídas quando comparadas àquelas da introjeção e da confluência e se resumem, de acordo com Ribeiro (1997), ao “eu existo nele”, isto é, o indivíduo não se reconhece “como sua própria fonte de nutrição” e daí volta-se para o outro sempre querendo algo em troca, por não conhecer outra forma de interagir ele vive o sofrimento de não ser correspondido em suas expectativas e também acumula muito ressentimento resultante de suas manipulações mal sucedidas.

Tenório (2003) traça um retrato psicológico do indivíduo que interage a partir de sua fixação na abertura. Com base nas características da introjeção, confluência e proflexão; a autora descreve este funcionamento:

(...) o indivíduo aceita tudo e não se opõe a quase nada que lhe é imposto. Engole inteiro quase tudo que é compatível com sua estrutura introjetada de “eu”. Evita qualquer conflito através da submissão, concorda facilmente e costuma fazer o que é esperado pelos outros, abrindo mão de seus próprios interesses e necessidades. Não consegue tomar suas próprias decisões e fazer suas escolhas com base em sua própria experiência. Precisa do outro para saber o que quer e para definir o que é melhor para si mesmo. Tem medo de ficar só e por isso se entrega totalmente, supervaloriza o outro e se sente completamente dependente deste. Não tem capacidade para atuar de forma agressiva, que é necessária a todo contato com o novo, uma vez que sua agressividade foi amplamente diminuída. Ele não sabe lutar, discordar ou pedir diretamente, apenas aceita ou manipula. Como não conseguiu desenvolver um suficiente auto-apoio, ele é extremamente voltado para os outros, pois acredita que só através destes é possível encontrar sua própria felicidade. Por esse motivo ele investe toda sua energia em agradá-los e satisfazer suas expectativas, para que lhe proporcione aquilo que ele precisa, sem saber como conseguir o que deseja através de seus próprios recursos, de forma direta e independente (p.70).

Tenório (2003) esclarece que tanto a fixação na abertura como no fechamento das fronteiras de contato “constituem formas de defesa desenvolvidas pela função ego do Self, no sentido de evitar conflitos na relação com seu próprio mundo interno ou externo” (p. 67). Os padrões de comportamento em qualquer das fixações se caracterizam pela rigidez que visa preservar a estrutura de “eu” do Self, que se vê ameaçada constantemente “pela emergência de figuras ligadas a situações inacabadas do passado” (idem).

Dias (1994, em Tenório 2003) separa os mecanismos que mais atuam no fechamento da fronteira daqueles cujas interrupções são próprias de seu funcionamento fixado na abertura.

Assim a introjeção, a confluência e a proflexão se caracterizam por atitudes de confiança, apego e identificação com o outro e portanto se situam na abertura da fronteira de contato. As atitudes de desconfiança, desapego e alienação do outro estão alojadas na projeção, no egotismo e na retroflexão e geram interrupções próprias do fechamento do contato, os quais são definidos abaixo por Tenório (2003):

- Projeção: Processo pelo qual a pessoa, tendo dificuldade de identificar o que é seu, atribui aos outros a responsabilidade pelos seus fracassos.
- Egotismo: Capacidade exarcebada que o indivíduo tem de se perceber ou de auto-observar, de ter consciência exagerada de seus objetivos e do que precisa fazer para realizá-los, que influencia também no relacionamento com o outro, impedindo-a de se envolver com o outro, de se entregar, de fluir espontaneamente nesse contato, por medo de perder seus próprios limites. Presença de fronteira rígida que separa o eu do outro, e dificuldade de incluir aspectos da realidade externa.
- Retroflexão: Função hermafrodita em que a pessoa volta para si o que ele gostaria de fazer a outrem, ou faz a si mesmo o que gostaria que os outros lhe fizessem. Sua personalidade fica dividida como agente e paciente da ação.

Tenório (2003) ressalta que todos esses mecanismos são típicos da personalidade neurótica e que os demais, ou seja, a deflexão, enquanto processo de bloqueio de consciência; a dessensibilização, enquanto mecanismo de defesa contra a sensibilidade corporal, emocional e afetiva; e a fixação, enquanto tendência à rigidez e ao apego exagerado às pessoas, coisas, idéias, pensamentos, emoções, lembranças, etc, apresentam características neuróticas comuns aos dois tipos de personalidade citados e também ao funcionamento neurótico em geral e têm como

efeitos principais impedir a auto-regulação organísmica além de produzirem insatisfação e estagnação no processo de crescimento do eu.

No conjunto de experiências vividas desde que a pessoa nasce é que estão as raízes para o tipo de personalidade que vai predominar e se esta terá um funcionamento saudável ou neurótico. A baixa auto-estima apresenta características próprias de um funcionamento neurótico, que pode ser fixado na abertura ou no fechamento da fronteira. Nos dois casos são utilizadas certas formas de interrupção do contato, como forma de preservar a auto-imagem idealizada, que corresponde ao eu ideal introjetado o qual assume o papel de dominador.

Essa construção se encaixa na visão de Perls (1975/1977) que vê o desenvolvimento da personalidade como um processo sujeito “a mutilação de algumas atitudes e um desenvolvimento artificial de outras” (p.79). O autor argumenta que geralmente a criança não tem oportunidade de desenvolver plenamente suas potencialidades, pois mesmo pais bem intencionados acabam moldando estas potencialidades em algo que eles e a sociedade aprovem, ele constata que neste caso “a personalidade espontânea está sendo substituída por uma deliberada” (*idem*).

4. A Construção da Auto-estima no Enfoque da Gestalt-Terapia

O desenvolvimento da personalidade está sujeito a situações destrutivas que geralmente logram sufocar as potencialidades que todo indivíduo traz ao nascer. No entender da Gestalt Terapia, estas situações desagregadoras da personalidade podem ser vivenciadas pela criança desde seus primeiros contatos com o processo de alimentação fisiológica o qual, para esta abordagem, está estreitamente relacionada ao da alimentação psicológica.

Em Ego, Fome e Agressão, Perls (1947/2002) refere-se ao “instinto de fome” e descreve a estreita ligação entre a satisfação não ideal deste instinto e as dificuldades posteriores enfrentadas pelas pessoas em termos de contato consigo e com os outros no decorrer de suas vidas. No entendimento desse autor, nesse momento decisivo é que são implantadas as principais atitudes de interrupção de contato, uma economia de sofrimento para o organismo dependente do apoio externo, mas que depois se estabelece como a maneira de ser do indivíduo.

O mecanismo determinante do que Perls (1947/2002) chama de subdesenvolvimento da personalidade é a introjeção, que se dá por meio de mensagens proibitivas ou mensagens bio-negativas. Estas mensagens causam cisão na personalidade, que passa a funcionar a partir de duas partes distintas: a parte verdadeira é suprimida e a parte falsa torna-se dominante, regulando sentimentos e emoções. Tenório (2003) exemplifica esta condição: o dominador, diante de uma experiência de raiva, determina que a pessoa diga para si mesma “não devo sentir raiva” enquanto a parte verdadeira, a dominada se encolhe, tornando-se fraca e alienada.

Na formação da auto-estima, mais precisamente da baixa auto-estima, estão marcadamente presentes o eu real e o eu ideal introjetados, tendo em vista que o primeiro dá a sensação de serem próprias da pessoa suas escolhas e ações, mas na verdade, não são, encontram-se calcadas nas atitudes introjetadas advindas do meio externo. O segundo, o eu ideal introjetado,

é como a própria palavra diz, um ideal que não é formado pelos anseios naturais da pessoa, cujo valor está apoiado nos desejos das figuras significativas para ela, os quais ela obedece com o fim de receber aprovação, da qual depende para sobreviver. Ambos tornam-se semelhantes no ponto em que, possuindo características alheias, interferem na maneira de ser da pessoa e por esse motivo, ela assume valores e significados distorcidos sobre si (Tenório 2003).

O abdicar do verdadeiro eu é um processo progressivo do qual a criança não pode fugir e não tem como enfrentar, sua condição de indivíduo dependente e o seu inerente instinto de sobrevivência levam-na a se submeter, o que só é possível deixando de lado o que é dela e assumindo para si o que é dos outros. Tenório (2003). Para a GT, viver é estar em contato e a redução do contato consigo mesmo e com o meio leva ao empobrecimento desse viver, pois, ao se interromper contatos acumulam-se situações inacabadas, que só vão deixar de interferir quando forem resolvidas.

As interrupções de contato são eventos que ocorrem na fronteira de contato e geralmente tendem a se repetir gerando um padrão de comportamento baseado numa percepção distorcida tanto de si como do meio, ou seja, um padrão neurótico de atuar. Tenório (2003) explica o movimento da fronteira de contato dizendo que este se dá pela formação e destruição de figuras e que os indivíduos podem apresentar disfunção nesse movimento por meio da busca ou da evitação indiscriminadas de contato.

Nos capítulos precedentes definiu-se a auto-estima como um valor que a pessoa se dá a partir de um auto-conceito positivo ou negativo e verificou-se que este sentimento é plantado enquanto se desenrolam as primeiras relações no âmbito familiar e social. Perls (1973/1988) salienta que muito se tem escrito sobre a superestrutura da auto-estima com nomes diferentes tais como “compensação, complexos de superioridade e inferioridade e que a terapia nem sempre consegue separar a camada de confusão que separa o si-mesmo da auto-estima” (pp. 62-63).

Neste caso, o indivíduo sente esta confusão como algo muito desagradável e por isso se mobiliza para não entrar em contato com suas áreas de confusão mantendo intocadas suas dificuldades com seu baixo auto-valor.

Sobre a influência que os pais exercem na constituição da auto-estima de seus filhos Perls (1973/1988) fala que essa influência, quando negativa, acontece de duas maneiras: os pais podem mimá-los interrompendo assim suas tentativas de descobrir seus próprios pontos de apoio ou podem superprotegê-los destruindo sua confiança nas habilidades que as crianças querem testar. Impossibilitados de fazer uso de suas potencialidades, as crianças superprotegidas tornar-se-ão dependentes e as mimadas só aparentemente auto-suficientes, mas tanto umas como as outras não terão o benefício da auto-estima.

Ao estudar os sintomas indiretos ou dependentes que aparecem no contexto psicológico de uma pessoa, Ribeiro (1999) refere-se às conseqüências das lesões que podem ocorrer aí: alguém que teve lesada, por completo, “sua unidade funcional” de auto-estima terá o funcionamento de seu organismo perturbado como um todo e como atitude preponderante poderá desencadear “mecanismos como agressividade, auto-compensação e outros para tornar tolerável a perda de auto-estima” (p.113).

A partir de um dos aspectos do conceito de contato - “um jeito de ser e um jeito de se expressar” (Ribeiro 1997 p.24) - verifica-se que a pessoa cujas interações são permeadas pelo sentimento de valer menos terá “seu jeito de ser” engessado por uma visão distorcida de si mesma, essa distorção é explicada pela Gestalt Terapia como um resultado de experiências traumáticas vivenciadas no decorrer do desenvolvimento da personalidade, estas experiências interferem nos contatos feitos no presente por promover um tipo de significação da realidade atual baseado no passado.

O modo de viver da pessoa que tem baixa auto-estima está contaminado por uma forma de sentir que Perls, Hefferline e Goodman (1969/1997) descrevem como cheia de auto-reprimendas, pesar, frustrações e culpa por ser inadequada. Todas estas atitudes diminuem ainda mais o autovalor, pois este sentimento não pode ser construído em cima de justificativas e auto-acusações mas sim por meio da ação, pelo fazer algo de fato e pelo ser o que se é.

A auto-imagem idealizada ocupa um espaço muito grande na vida das pessoas e Perls (1969/1977) considera que a maioria delas vive apenas em função de sua imagem. Onde algumas pessoas têm um Self, “a maioria tem um vazio, pois estão muito ocupadas em parecer isto ou aquilo. Isto, outra vez, é o tormento do ideal, o tormento de que você não deve ser o que é” (p.38). Para o autor o que ocorre aí é a realização da auto-imagem e não a auto-realização, ou seja, em vez de realizarem a si mesmas, as pessoas realizam a concepção do que os outros e elas mesmas acham que devam ser.

A perda da distinção entre o Self e o outro e a auto-estima precária criam uma necessidade visceral de apoio externo, que por sua vez precisa vir sem críticas por conta da sensibilidade exarcebada do indivíduo com baixa auto-estima: “A auto-estima precária faz com que o indivíduo se torne muito sensível à crítica real ou imaginária” (Perls 1973/1988 p. 61). Sua necessidade básica é o constante apoio ambiental em forma de aceitação e aprovação.

A auto-estima, no enfoque da Gestalt Terapia, pode ser entendida como um sentimento que leva a comportamentos adaptativos; assim quando o valor atribuído a si mesmo tende a ser elevado vão estar presentes a auto-confiança e atitudes assertivas. A menos valia ou sentimento de baixa auto-estima, por sua vez, deixam evidentes as dificuldades para se realizar contatos verdadeiros seja consigo mesmo, seja com os outros: “ao faltar o apoio fornecido pela auto-estima, o resultado é uma necessidade constante de apoio externo: a necessidade de ser estimado pelos outros” (Perls 1973 /1988 p.62).

A Gestalt Terapia considera que a incapacidade de interagir saudavelmente com o meio pode surgir muito facilmente conduzindo o indivíduo à cristalização de um modo de atuar obsoleto, incapaz de ir ao encontro de suas necessidades pessoais e sociais. A comprovação dessa realidade é feita ao se observar “o extenso número de pessoas alienadas, não identificadas e isoladas à nossa volta” (Perls 1973/1988, p.40).

A atuação desatualizada tem sua origem na perda das iniciativas que foram suprimidas há muito tempo, Perls, Hefferline e Goodman (1969/1997) demonstram este processo: ao mesmo tempo que as iniciativas se perdem no desnorteamento, a criança é desencorajada na busca de objetivos simples, como por exemplo, quando leva um tapa por ser “atrevida”, o resultado é o medo de tentar e a consequência é o abandono do apetite: “de modo geral, há a redução a uma ordem simples de apetite e a um estado de não iniciativa ou de dependência: ser alimentado e cuidado, sem entender como. Isto leva a uma insegurança e inferioridade persistentes” (p.51)

Entre os papéis que os indivíduos podem aprender encontra-se o papel de desamparados ou de dependentes, quanto mais dependência mais complexa é a realidade pessoal. Perls (1975/1977) ressalta que se esta dependência estiver relacionada com a auto-estima tudo se torna muito mais difícil: “se você necessita que todos lhe dêem elogios encorajadores, tapinhas nas costas, então está fazendo de todo mundo seu juiz” (p.56).

A compreensão do desenvolvimento da auto-estima, com base nos conceitos da Gestalt Terapia, pode ser facilitada pela análise do processo de auto-regulação organísmica e sua função provedora de satisfação das necessidades dos indivíduos em todas as dimensões em que se relacionam. As defesas construídas em função de experiências intoleráveis ao Self, são formas distorcidas de auto-regulação. O sentimento de menos valia é um dos subprodutos dessa distorção; se todos têm mais valor que o indivíduo com baixa auto-estima, este terá suas tentativas de contato contaminadas pelo medo de não ser aceito e pela necessidade incontrolável

de agradar, condição mais que suficiente para abortar suas possibilidades de construir relações satisfatórias.

O conceito de contato, que na sua gênese é a forma como a pessoa se relaciona com ela mesma e com o mundo exterior, é um conceito de grande abrangência na abordagem gestáltica. Para esta abordagem, as interrupções de contato podem se tornar a base do sentimento de baixa auto-estima, na medida em que este sentimento impede o indivíduo de ter um contato saudável com o meio externo, o que vai impossibilitar tanto suas realizações como o seu bem estar.

As estratégias de defesa e manipulação do indivíduo com baixa auto-estima também têm o objetivo inconsciente de evitar o abandono. Como depende dos outros, ou seja, o aspecto predominante em sua maneira de ser é a dependência, mantém-se numa condição de vulnerabilidade. Tenório (2003) esclarece que tal condição é fruto da fraca definição da própria individualidade e identidade: “seu eu se confunde freqüentemente com o outro, à medida que se identifica facilmente com ele transfere para este todo o poder e responsabilidade em promover seu próprio bem estar e felicidade” (p.72).

5. A Mudança do Funcionamento Psíquico no Enfoque da Gestalt Terapia

A Gestalt Terapia parte do pressuposto que a maturação do indivíduo constitui-se através de um processo contínuo, no qual o apoio ambiental é transformado em auto-apoio. Assim, numa condição de um desenvolvimento sadio, a criança aprende a usar seus próprios recursos na busca do equilíbrio, ficando livre para usar, na prática, seu potencial inato. Em oposição a este comportamento maduro, que favorece a liberdade do uso das capacidades inatas, esta abordagem terapêutica considera neurótica a pessoa que é incapaz de conquistar sua independência do meio em que vive. Neste contexto, o indivíduo não consegue assumir a responsabilidade por si mesmo e passa a buscar, no ambiente, um apoio fraudulento, dando ordens, pedindo ajuda, explicações e respostas, sem conseguir pôr em prática recursos próprios com vistas à sua autonomia. Observa-se que, em ambos os casos, o indivíduo aparece como um elemento ativo do seu processo de desenvolvimento, mesmo quando ainda depende completamente de cuidados por parte dos adultos. Polster & Polster (1973/79 em Tenório 2003) falam que, se o ambiente é benéfico e oferece bases confiáveis ao desenvolvimento sadio da criança, ela recebe coisas de boa qualidade, que a nutrem e contribuem para seu bem estar e seu crescimento natural.

Por outro lado, o indivíduo que desde seus primeiros anos de vida recebe em seu interior elementos incompatíveis com suas verdadeiras necessidades, como é o caso do neurótico, vivencia um constante desconforto que ele busca constantemente resolver ou modificar. Visto como um sintoma, este desconforto é, na visão de Ribeiro (1997), “uma forma desesperada, criada pelo organismo, para tentar se auto-regular” (p.79).

A partir de suas observações do comportamento humano, Perls (1973 /1988) concluiu que nos últimos tempos houve um crescimento exponencial na compreensão que o homem tem das coisas e de si mesmo. O autor observa que, no entanto, isso não foi acompanhado da

capacidade de usar esse conhecimento em interesse próprio e, no seu ponto de vista, entender-se apenas como manobra intelectual não tem utilidade para a vida cotidiana: “o homem pode viver uma vida mais plena e rica do que a maioria vive agora (...) O homem não começou ainda a descobrir o potencial de vida e energia que nele repousa” (p.13).

Nesse sentido, a mudança, para Perls (1973/1988), passa necessariamente pela mudança de postura, em vez de um mero exercício intelectual, ela requer envolvimento prático com o auto-entendimento e o crescimento pessoal:

A compreensão de nós mesmos deve ser consistente. Se não nos podemos compreender nem entender o que fazemos, não podemos pretender resolver nossos problemas nem esperar viver vidas gratificantes. Porém tal compreensão do Self envolve mais que o entendimento intelectual habitual. Requer sentimento e também sensibilidade (p.17).

A integridade, segundo Perls (1973 /1988), é a verdadeira natureza do homem e por este motivo, só na integração entre espontaneidade e propósito ele pode fazer uma escolha existencial eficiente. Funcionando como parte de sua natureza essas duas forças levam o homem a “se dar conta e se responsabilizar pelo campo total, pelo si mesmo tanto quanto pelo outro“ (p.62). Dessa forma, a dinâmica da integridade gera significado e dá uma configuração auto-realizadora à vida dos indivíduos.

De acordo com Perls (1973 /1988) as pessoas tornaram-se fóbicas em relação à dor e ao sofrimento e a atitude de fugir das frustrações dolorosas é, a seu ver, um impedimento para o crescimento. Receando ser mal compreendido, Perls ressalta que não está falando de masoquismo mas do sofrimento que acompanha o crescimento: “falo de encarar honestamente as situações desagradáveis” (p.132).

Perls (1973 /1988) ressalta que o indivíduo introjetivo sempre procura atalhos e tem muita preguiça de assimilar o mundo e em função de tudo isso seu crescimento e auto-realização ficam prejudicados. Polster e Polster (1973/2001) corroboram este pensamento a respeito da tendência humana para o emprego da lei do menor esforço: “a tríade impaciência, preguiça e ambição faz surgir impedimentos poderosos para elaborar o material introjetado, para mastigá-lo literal ou figurativamente” (p.91).

Perls (1969/1997) enumera vários sintomas que impedem o crescimento de uma pessoa e promovem a sua estagnação: “a necessidade de manipular o mundo, distorções de caráter; a redução do potencial humano, a perda da habilidade de responder” (p.11), e por último, como o mais importante, a emergência de buracos na personalidade. O remédio, segundo o autor, é a saturação que aqui tem o sentido de esforço contínuo para transcender o suporte ambiental, substituindo-o pelo auto-suporte, o que significa uma crescente redução das dependências.

A mudança para Perls, Hefferline e Goodman (1951/1997) requer do indivíduo que ele recobre a flexibilidade da relação figura/fundo e ele só chega a isso trabalhando com o óbvio: “dissolvendo o que está petrificado, distinguindo o blá-blá-blá do interesse verdadeiro, o obsoleto do criativo” (p.36), esse é o processo de crescimento e maturação que o leva a experienciar a totalidade, desenvolvendo harmoniosamente o seu Self.

Os mesmos autores fornecem alguns esclarecimentos sobre a correlação entre a origem dos problemas que afligem os indivíduos e a permissão que se dá ao organismo para se auto-regular, sua conclusão é de que a grande maioria das pessoas é regulada pelo meio social e por isso perdeu a capacidade de auto-regulação além de sofrerem de um elevado déficit de energia. No entanto, tais indivíduos são responsáveis por grande parte dos seus problemas e só eles poderão resolvê-los: “muitas condições, tanto objetivas como subjetivas podem e devem ser

mudadas (...) há sempre reações regulatórias do próprio organismo que ajudam a restaurar o equilíbrio, se ao menos permitirmos que o façam” (p. 85)

A ocorrência da mudança, segundo Hycner (1995/1997), está estreitamente ligada à awareness, importante conceito da Gestalt Terapia que é definido por Ribeiro (2006) como ” a consciência da própria consciência ou como um processo pelo qual me torno consciente de minha própria consciência aqui e agora no mundo” (p. 74). Assim, Hycner (idem) considera que a awareness - a aceitação daquilo que é - torna-se um pré-requisito para a mudança e que a mudança ocorre com a awareness suportiva do que é. A awareness se desenvolve quando a pessoa “investe na experiência atual, sem exigências para mudá-la e sem julgamentos de que não deveria ser o que é” (p.77).

Geralmente as dificuldades são vistas como um aborrecimento inesperado e dispensável mas Hycner (1995/1997) lhes confere um outro status: “nossas dificuldades são nossa força vital” (p.130). A tendência do indivíduo é evitar os aspectos pessoais que o incomodam mas o organismo busca a auto-regulação e para que isto ocorra, a vida providencia para que aquilo que é evitado acumule mais e mais forças até que não possa mais ser ignorado. Dessa forma, a rejeição psicológica das partes intoleráveis exige um progressivo dispêndio de energia cujas conseqüências vão se manifestar por meio de sintomas e adoecimentos caso não haja mudanças.

A maturidade, para Perls (1969/1977), é sinônimo de aprendizagem e esta é sinônimo de descoberta. Embora todo indivíduo tenha o objetivo básico de realizar-se naquilo que é, as experiências carregadas de material tóxico bloqueiam as possibilidades de auto-realização. Quando este indivíduo aprende/descobre que ele não é aquilo que lhe disseram que deveria ser, conquista uma nova realidade que é o prazer de andar sobre os próprios pés.

Ribeiro (1999) mostra sua confiança no ser humano quando fala da capacidade que toda pessoa tem de mudar o rumo de sua existência. O autor ressalta que fazer uso desta capacidade

depende exclusivamente da pessoa mas que o medo de correr riscos pode inibir e até paralisar a pessoa que prefere o desconforto e o sofrimento conhecidos do que confrontar seus conflitos interiores. Querer mudar significa, para o autor, estar disponível para assumir riscos, surpresas, prazeres e compromissos que a vida pode apresentar. Por ser uma escolha, a mudança não ocorre por acaso e nem por decreto, é uma escolha: “para que a mudança ocorra é preciso que a pessoa queira mudar, saiba o que deseja mudar e de onde e para onde deseja se locomover” (p.46).

Lewin, (citado em Ribeiro 1999), confere ao ser humano a responsabilidade pela sua forma de viver a vida:

A pessoa humana não é vítima de si mesma, não é determinada a priori pelos seus instintos (psicanálise) ou por condicionamentos inevitáveis (behaviorismo), mas é responsável pelo seu destino, pela sua liberdade e passa a correr o risco de existir por conta própria (fenomenologia existencial) (p. 58).

Portanto, a vitimização, tão comum no indivíduo com baixa auto-estima, é um processo destruturador que só a ele cabe restaurar.

A partir da teoria de campo, a Gestalt Terapia mensura a importância da fronteira de contato no que se refere ao seu ritmo de trocas. Se as fronteiras são rígidas tornam-se um dificultador com grande poder para impedir mudanças. Perls (1973/1988) ressalta que é grande a quantidade de pessoas afundadas na alienação; na maioria das vezes, suas possibilidades de uma vida mais rica estão soterradas por forças que elas desconhecem.

Ribeiro (1999) fala das dificuldades e das possibilidades de mudança determinadas pela rigidez/fluidez das fronteiras de contato:

Mudar é locomover-se no espaço de vida, e essa locomoção é dinamicamente maior ou menor dependendo das forças que atuam neste campo. Dependendo do grau de resistência que as fronteiras possam oferecer, a resistência será maior ou menor.

Quanto mais sólida a barreira de fronteira, mais difíceis serão as mudanças e a locomoção. Assim, o grau de fluidez determinará o nível das mudanças (p.98).

Para Ribeiro (1997), só aparentemente a mudança ocorre por acaso. Necessariamente, toda mudança passa pela experiência do contato, apesar de não haver uma automática justaposição de contato e mudança na produção de um resultado. Buscando-se a gênese de uma mudança, é que se descobre que elementos variados encontram-se interligados, de modo dinâmico, na produção do efeito ocorrido. Ribeiro (idem) afirma que o processo de mudança segue a mesma lógica do adoecimento: assim como é a totalidade que adoece - o sintoma surge apenas como um grito de dor da parte mais lesada - também é a totalidade que precisa ser mudada, pois é por ela que se pode perceber como o sintoma foi estruturado.

Esse autor considera importante o fechamento das gestalten e não somente a destruição das mesmas; no seu entender este é o caminho para a saúde, ou seja, fechar gestalts significa “encontrar o próprio sentido, a própria fisionomia: é tornar-se senhor de si mesmo” (p. 38). Nesse sentido, o autor considera que fatores de cura ou fatores psicoterapêuticos, quando ocorridos em psicoterapia, têm um alto potencial de alterar comportamentos, provocar mudanças e até mesmo de afetar a própria natureza da personalidade:

A estrutura da personalidade, portanto, deve ser vista, no nosso contexto, como algo dinamicamente estático, um fundo que garante a continuidade da realidade da pessoa sofrendo as influências do meio e das variáveis não psicológicas, estando assim, ela mesma sujeita a mudanças (p. 69).

Ribeiro (1997), ao falar sobre a tendência dos indivíduos de se fixarem em problemas, outra vez enfatiza a importância do processo terapêutico, no que se refere a um tipo diferenciado de aprendizagem que ele proporciona:

O processo de mudança implica uma reformulação no sistema de percepção, aprendizagem e solução de problemas que o cliente viveu anteriormente e por meio dos quais se tornou momentaneamente sem habilidade para lidar com sua mudança, ficando fixado no problema (p.32).

A mudança tem outras formas de ser promovida e Ribeiro (idem) menciona a experiência plena de cada passo do ciclo do contato, que permite à pessoa continuar sua busca de contato consigo mesma no mundo. Assim, “o ciclo como um todo representa a caminhada de ‘fixação/fluidez’ para ‘confluência/retirada’, no qual a pessoa se revê como ser-no-mundo e ser-do-mundo para uma posição plena de ser-para-o-mundo” (p.39).

Um fator de cura é o momento maior do contato do diálogo e da mudança, o qual envolve alguns elementos básicos, discutidos por Ribeiro (1997):

- Um universo cognitivo, no qual a pessoa se observa e descreve para si a própria aptidão para mudar. Tendo em vista que mudança não ocorre sem que haja uma busca interessada, constante e inteligente, a pessoa precisa se localizar na sua relação com o sintoma. Nessa busca, o indivíduo deve estar envolvido com as dúvidas, certezas e verdades que fazem parte de si e de seu próprio cotidiano.
- Uma consciência emocionada: para a mudança, não basta o pensar, é necessário que o pensamento aconteça junto com a emoção e a ação; os três elementos juntos possuem a força da mudança.
- Uma totalidade dinamicamente transformadora: para a Gestalt Terapia, a totalidade precede sempre a consciência plena. Quando a pessoa alcança a totalidade, esta a leva à consciência que, por sua vez, provoca a intencionalidade que predispõe para a mudança e

juntos facilitarão a transformação, já que desejo e ação participam como elementos básicos no processo de mudança.

Para facilitar o entendimento desse processo, Ribeiro (1997) cita o exemplo de uma pessoa que ao ouvir no grupo alguém falar de sua dor, impotência e sofrimento, entende não ser a única a ter os mesmos sofrimentos e a partir dessa compreensão, vem o alívio, a esperança e a coragem para mudar. Segundo o autor, esse sentimento é capaz de produzir mudança e até mesmo cura e por isso é chamado de fator de cura. Em resumo, a mudança, a cura em Gestalt terapia é concebida “como função do contato, como algo relacional entre pessoa-mundo e bloqueio-fator de cura” (p. 41).

Entende Beisser (1971//1973), que embora Perls não tenha delineado uma teoria de mudança, esta se encontra subentendida em grande parte de sua obra, mais especificamente implícita na prática das técnicas. É uma mudança que ocorre quando a pessoa é o que “é” e não quando tenta se converter no que não é. Segundo Beisser,

(...) a mudança ocorre com a dedicação de tempo e esforço pelo indivíduo de ser o que é e não através de tentativa coercitiva que possa vir de si mesmo ou de outra pessoa. Assim, rejeitando o papel de agente de mudança, a mesma pode ocorrer de modo significativo e ordenado (p. 110).

Para Beisser (1971/1973), ao procurar uma psicoterapia buscando mudanças, a pessoa encontra-se em conflito com, no mínimo, duas facções intrapsíquicas que guerreiam entre si: uma é o que deveria “ser” e a outra, o que pensa que “é”, “nunca se identificando plenamente com uma nem com a outra” (p.111).

Walter Ribeiro (1998), ao comentar a Teoria Paradoxal da Mudança de autoria de Beisser (1971/1973), esclarece o conflito relativo à crença profundamente aceita, de que a pessoa só muda, cresce ou desenvolve se for espicaçada ou com aplicação da lei da palmatória. O autor

defende que as terapias gestálticas, quando bem aplicadas e coerentes com a teoria, desmentem radicalmente essa crença, provando que a verdade está do outro lado: “na crença de que o ser humano, em ambiente favorável, inter-relacionando-se de forma sadia e não sofrendo sistematicamente relações pedagógicas, desenvolve o seu potencial e se modifica (cresce) sem maiores dificuldades ou traumas” (p.59).

O acolhimento em forma de aceitação incondicional é um elemento que auxilia na opção pela mudança, assim, Ribeiro (1998) mostra o efeito benéfico: o indivíduo, ao se aceitar e ser aceito por pessoas significativas para ele, pára de se julgar e levar em conta julgamentos alheios desenvolvendo assim a autoconfiança e a auto-estima indispensáveis para a aventura de experimentar o novo, para a aventura de viver; torna-se mais livre passando a ter a opção de se manter como é, se isso for melhor, ou para mudar, se houver sentido nessa mudança.

Há, porém, a opção da não-mudança, de permanência nos modos estereotipados de ser, nos comportamentos fixados. Ribeiro (1998) esclarece que a opção por não mudar pode ocorrer devido ao medo da incapacidade de lidar com o novo, com o instável. Neste caso, o indivíduo opta por se conservar nos velhos padrões adquiridos, obstruindo ou desviando o fluxo interativo e alimentando um processo doloroso pela negação que encerra, buscando o esquecimento necessário como droga forte que alivia a sua dor mas tira dele o poder.

Concluindo, fica claro que, para a Gestalt Terapia, curar não significa solucionar problemas, mas entrar em contato consciente com o sábio que cada um tem dentro de si e, a partir daí, fazer o que este sábio decidir, como disse Fritz Perls. Em outras palavras: “curar é acreditar com ‘A maiúsculo’, em nosso sábio e, portanto, em nós mesmos e, como decorrência lógica, acreditar no Outro, e no Mundo”. (Ribeiro 1998, p. 57) .

Conclusão

A sociedade contemporânea detém um alto nível de desenvolvimento científico que não apresenta correspondência no que se refere às formas e meios que utiliza para conduzir seus membros desde o nascimento até a idade adulta. A simples observação de si mesmo e daqueles que estão próximos seja na família, na escola, no trabalho ou em outros contextos sociais mostra o quanto o ser humano experiencia o viver como uma luta carregada de angústia e desconhecimento das próprias potencialidades. Neste contexto a Gestalt Terapia e seu arcabouço teórico/prático constroem o entendimento dos caminhos que levam a pessoa a perder-se de si mesma e as inúmeras possibilidades do auto-encontro à sua disposição.

A auto-estima é uma experiência íntima, diretamente relacionada ao auto-conceito que a pessoa tem sobre si mesma. A formação do auto-conceito, tanto positivo como negativo, é um processo complexo e dinâmico, que é constantemente alterado pelo sistema das relações interpessoais.

A baixa auto-estima, resultado de uma tendência para o julgamento desfavorável de si mesmo, é adquirida, principalmente, numa infância marcada por desqualificações sistemáticas, por diversos tipos de abuso e pelo abandono, cujo desdobramento, no decorrer da vida, limitam as possibilidades de realização da pessoa em todos os seus campos de atuação.

Para a G.T, a existência da baixa auto-estima se dá em razão de a pessoa não ser aceita da forma que ela é, tanto pelas pessoas significativas para ela, quanto por si mesma. Essa não aceitação de si mesma tal como é, resulta da introjeção de mensagens bionegativas ocorridas no seu contexto existencial, às quais a pessoa não teve possibilidade de rejeitar, por uma questão de sobrevivência, para não perder o amor e a consideração das pessoas das quais dependia.

A fuga, submissão e aceitação passiva das ordens e das mensagens vindas dos pais e de outras fontes, sem contestação, sem questionamentos, são tipos de introjeção que, por sua vez, geram conflito, porque a pessoa passa a ter dentro de si aspectos que não são seus, são os introjetos tóxicos, os quais que ela de fato não aceitou, passando, por isso, a não se aceitar também.

Tendo introjetado todo um material não condizente com sua real natureza, a pessoa passa a conviver com um grande conflito resultante da luta entre o eu ideal introjetado, aquele construído pela introjeção de valores e padrões impostos pelas figuras de autoridade, aquele composto das mensagens “você deve, você tem que” e o eu real, o que é composto dos reais valores e necessidades do indivíduo e que não se enquadra em molduras rígidas ou padrões fixos de comportamento.

Esse eu ideal introjetado vai fazer o papel de um dominador interno que cobra, exige e pune o eu dominado, quando a pessoa não consegue corresponder às exigências desse eu dominador. Essa dinâmica se faz necessária sempre que ela se encontra frente a situações incompatíveis com as suas necessidades, ou que estejam acima de suas possibilidades.

A existência desse eu ideal introjetado, de uma imagem idealizada à qual a pessoa pretende corresponder, faz com que ela sinta baixa auto-estima, por estar sempre insatisfeita e achando-se muito aquém desse ideal que, na verdade, não é seu, foi imposto pelos outros. Desse modo, a pessoa torna-se muito confusa, por não saber quando suas atitudes serão aprovadas ou não, se está agindo certo ou errado, sempre de acordo com a opinião alheia é claro, e não com a sua.

Isso acontece com a criança que não foi suficientemente valorizada, amada, considerada positivamente e de forma incondicional, ela passa a introjetar uma imagem de si de que não é boa, que não tem valor. Então, nessas experiências de ser cobrada, maltratada, rejeitada, abandonada, humilhada, terá sempre implícita uma mensagem de não merecimento, de não ser

amada, valorizada, de não ser boa o suficiente, de haver algo errado consigo mesma, mas não com o meio, e por consequência, maneiras limitadas de expressão e atuação em seu meio

Esse modo de viver lhe traz muita insatisfação consigo mesma por estar sempre buscando corresponder a uma imagem idealizada que foi construída a partir do que os outros esperam dela, do que os outros exigiam dela, e por ser introjetada, torna-se dominadora. Diferentemente, a pessoa que se baseia numa imagem idealizada, num eu idealizado não introjetado que é mais condescendente, mais compreensivo, que aceita melhor suas limitações, não tem que conviver com o conflito interno entre seu eu ideal introjetado e seu eu ideal não introjetado, autêntico; conflito este, responsável por de grande parte de seus sofrimentos.

A Gestalt Terapia considera que a incapacidade de interagir saudavelmente com o meio pode surgir muito facilmente, o que pode levar o indivíduo à cristalização de um comportamento obsoleto, tornando-o incapaz de atender suas necessidades pessoais e sociais. Assim, a opinião distorcida sobre si mesma pode levar a pessoa desenvolver um modo confluyente e proflectivo de se relacionar com as pessoas, no qual, por medo de ficar só e através da submissão, abre mão de seus próprios interesses, não luta, não discorda, isto é, não exercita sua agressão sadia, não aprende a desenvolver o auto-apoio, supervalorizando o outro para sobreviver.

No entendimento da abordagem gestáltica, a pessoa que possui baixa auto-estima e deseja mudar, tornar-se uma nova pessoa, possuidora de alta estima por si, necessita, antes de tudo, ter a coragem de se conscientizar no aqui e agora, do que ela sente exatamente, sem nenhuma influência externa, aprender a encarar honestamente as situações desagradáveis, descobrindo o que é causado por si mesmo ou pelos outros. Essa consciência deve ser emocionada, pois não basta pensar; pensamento e emoção andam juntos, o que a envolverá em dúvidas, incertezas e verdades que pertencem a si e ao seu cotidiano, e então, partir para a ação.

Nessa busca pela elevação da auto-estima, a pessoa deve dedicar tempo e esforço em busca de sua essência, em busca do que é, e não do que os outros querem que seja. Deve aprender a ouvir seus próprios sentimentos, pensamentos e desejos, descobrindo o que lhe agrada e o que lhe desagradar, visando reduzir o conflito entre o eu dominador e o eu dominado. Deve agir com determinação na busca de fortalecer o eu ideal não introjetado, original, autêntico, parando de se julgar e levar em conta os julgamentos alheios, isso é, exercitar a auto-aceitação, o autoacolhimento. É desintrojetando, conscientemente e aos poucos, todo o material tóxico que a vida lhe obrigou assimilar, cuidando da devida permeabilidade da fronteira do contato, é percebendo e mudando sua maneira confluyente e proflectiva, própria de quem é fixado na abertura; é buscando percorrer inteiramente o ciclo do contato, que a pessoa pode caminhar rumo ao seu crescimento.

Finalizando, a Gestalt Terapia, entende que o indivíduo deve buscar um contato saudável com o meio externo, o que vai possibilitar tanto suas realizações como o seu bem estar, desenvolvendo a auto-confiança calcada em atitudes assertivas, resultantes do auto apoio. Procurando aceitar-se tal como é, e, conseqüentemente, ser aceito por pessoas significativas para ele, deve parar de se julgar e levar em conta julgamentos alheios e evitar os comportamentos dependentes, desenvolvendo assim, a autoconfiança e a auto-estima indispensáveis para a aventura de experimentar o novo, para a aventura de viver; tornar a ser mais livre, passando a ter a opção de decidir o melhor para sua vida, sempre apoiado pelo seu sábio interior.

Referências Bibliográficas

- Balona, M. (2003). Autocura Através da Reconciliação. 2ª ed. Rio de Janeiro: IIPC.
- Branden, N., (1997). Auto-estima e Auto-descoberta. Tradução de Maria Silvia M. Netto. São Paulo: Saraiva.
- Branden, N., (1997). Auto-estima, Liberdade e Responsabilidade. Tradução de Maria Silvia M. Netto. São Paulo: Saraiva.
- Branden, N., (2002). Auto-estima e os Seus Seis Pilares. Tradução de Vera Caputo. São Paulo: Saraiva.
- Beisser, A.R. (1973). A Teoria Paradoxal da Mudança. In: Fagan. J e Shepherd. L. Em Gestalt Terapia - Teorias, Técnicas e Aplicações. 1ª ed. Rio de Janeiro: Zahar Editores, (1973).
- Bradshaw, J., (1988). Curando a Vergonha que Impede de Viver. Tradução de Claudia Gerpe Duarte. Rio de Janeiro: Rosa dos Tempos.
- Clemes, H. , Bean, R., (1995). Crianças Seguras – Como Aumentar a Auto-estima das Crianças. São Paulo: Gente.
- Clemes, H. , Bean, R., Clark A., (1995-b). Adolescentes Seguros – Como Aumentar a Auto-estima dos Jovens. São Paulo: Gente.
- Cukier, R., (1998) Sobrevivência Emocional: As Dores da Infância Revividas no Drama Adulto. São Paulo, Agora.
- Hycner, R, (1995). De pessoa a Pessoa: Psicoterapia Dialógica. Tradução de Elisa Plass Z. Gomes, Enila Chagas e Márcia Portella. São Paulo: Summus.

- Hycner, R. e Jacob L., (1997). *Relação e Cura em Gestalt Terapia*. Tradução de Elisa Plass Z. Gomes e Márcia Portella. São Paulo: Summus.
- Kiyan, A. M^a. M., (2001) *E a Gestalt Emerge: Vida e Obra de Frederick Perls*. São Paulo: Altana.
- Moysés, I., (2001). *A Auto-estima se Constrói Passo a Passo*. São Paulo: Papiros.
- Perls, F. S., (1988). *A Abordagem Gestáltica e Testemunha Ocular da Terapia*. Rio de Janeiro: LTC - Livros Técnicos e Científicos Editora S.A.
- Perls, F. S., (2002). *Ego, Fome e Agressão*. Tradução de Georges D. K. Boris. São Paulo: Summus.
- Perls, F. S., (1977). *Gestalt-Terapia Explicada*. Tradução de George Sheesinger. 2^a ed. São Paulo: Summus.
- Perls, F. S., (1977). *Isto é Gestalt*. Tradução de George Sheesinger e Maria Júlia Kovacs. 4^a ed. São Paulo: Summus
- Perls, F., R. Herfferlinne e P. Goodman, (1997). *Gestalt Terapia*. Tradução de Fernando R. Ribeiro. São Paulo: Summus. (Publicação original em 1951).
- Polster, E. e Polster M., (2001). *Gestalt-Terapia Integrada*. São Paulo: Summus.
- Ribeiro, J. P. (1994). *Gestalt-Terapia – O Processo Grupal - Uma Abordagem Fenomenológica da Teoria do Campo e Holística*; São Paulo: Summus.
- Ribeiro, J. P., (1997). *O Ciclo do Contato*. São Paulo: Summus.
- Ribeiro, J. P., (1985). *Gestalt-Terapia: Refazendo um Caminho*. São Paulo: Summus

Ribeiro, J. P., (2006). Vade-mécum de Gestalt-Terapia - Conceitos Básicos. São Paulo: Summus

Ribeiro, W., (1998). Existência e Essência. São Paulo: Summus.

Rudio, F. V., (2003). Orientação Não-Diretiva na Educação, no Aconselhamento e na Psicoterapia. Petrópolis, Rio de Janeiro: Vozes.

Schultz, D.P. e Schultz, S.E., (2002). Teorias da Personalidade. Tradução de Eliana Kanner. São Paulo: Pioneira Thonson Learning.

Yontef, G., (1993). Processo, Diálogo e Awareness São Paulo: Summus.

Artigo de Periódico:

Silva, A. Isidro e Marinho, G. Isidro (2003). Auto-estima e Relações Afetivas. Univesitas, vol. 01, n 02, pp 229-237.